

SPEKTAR

Novi!

NOVI SPEKTAR • ŠKOLSKI LIST PRIRODOSLOVNO-GRAFIČKE ŠKOLE ZADAR • BROJ 1 • LIPANJ 2014.



**Stark
cipelice lutalice**

3D modeliranje



**SCENA
života**



DANI eko



**Mandela
Nelson**

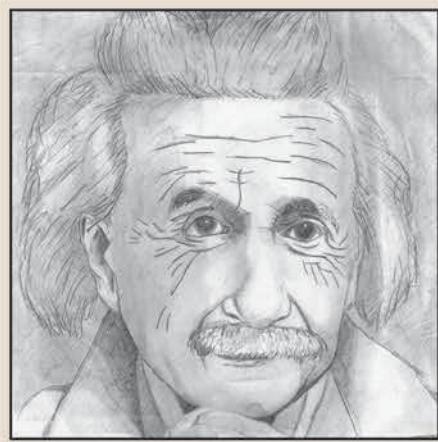
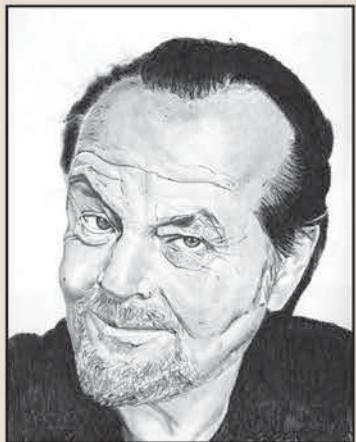
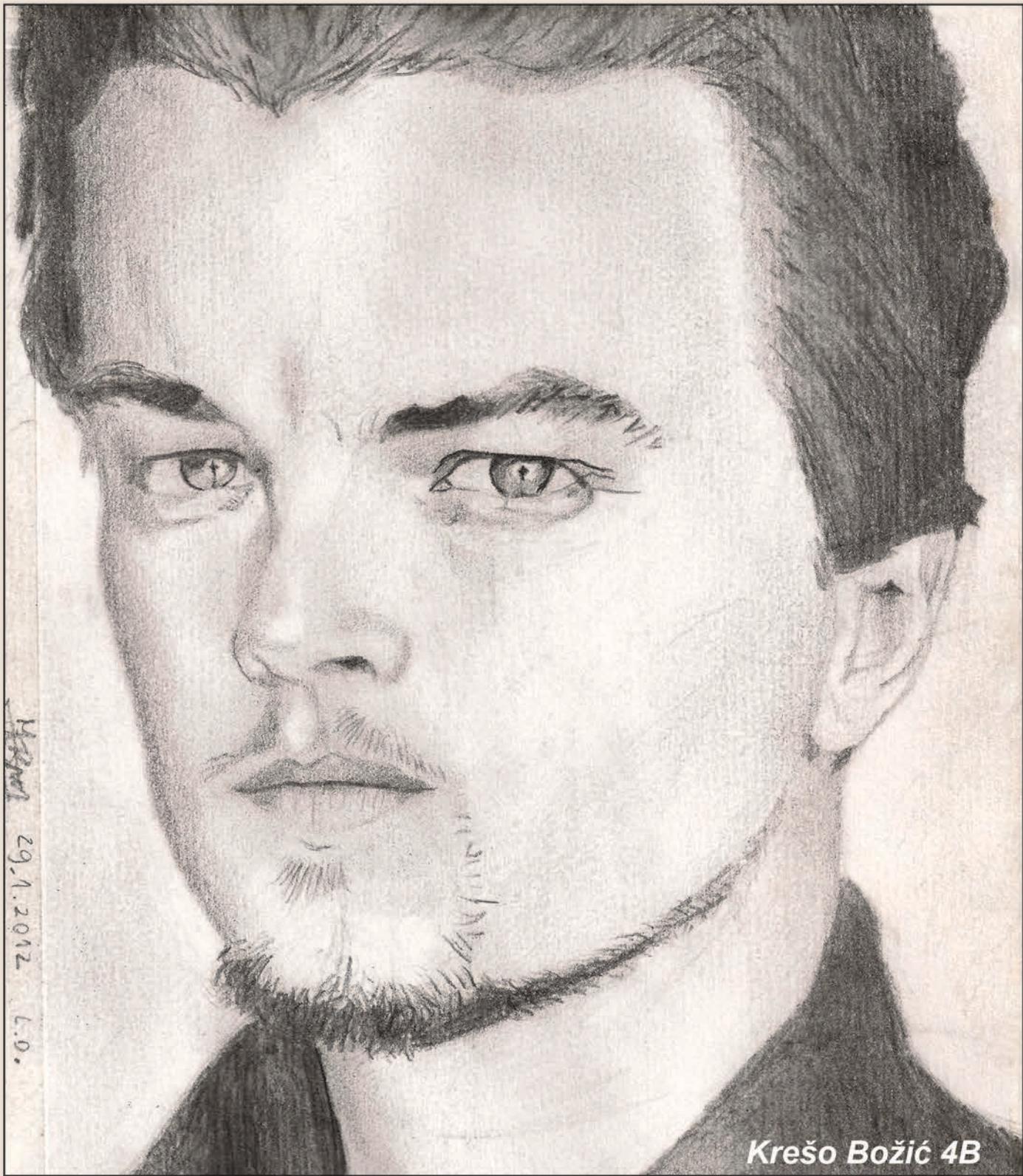


RETRO spektiva



**RADIONICA
kreativna**







IMPRESUM

SPEKTAR! *Novi!*

Školski list

PRIRODOSLOVNO-GRAFIČKE
ŠKOLE ZADAR

Glavni urednik

Ivan Friganović

Zamjenica glavnog urednika

Helena Vulić

Adresa uredništva

Perivoj Vladimira Nazora 3
23000 Zadar

Izdavač

Prirodoslovno-grafička škola
Zadar

Za izdavača

ravnatelj Tomislav Grbin

Učenici suradnici

Mislav Gržan 2C
Matan Ljubas 2C
Mateo Skorić 2C
Karla Birin 2D
Antonina Begonja 2D
Marta Pedišić 3B
Lea Milić 3B
Katrin Pogorilić 3C
Lovre Kovačević 4A
Antea Knežević 4B
Zvonimir Mišura 4C

Nastavnici suradnici

Karmen Turčinov
Martina Perić
Vesna Krnčević
Kristina Lujić

Vanjski suradnici

Bojan Stojnić

Lektor

Ivica Antić

Grafičko oblikovanje

Ivan Friganović
Helena Vulić
Ivica Šimurina

Tisk

"U našoj radionici"

Naklada

400

Uvodna riječ



Nakon višegodišnje stanke naša škola ponovno pokreće školski list. U naslovu nosi dodatak "Novi" napravivši stanoviti odmak od prijašnjeg „Spektra“, koji je bio list mladih u najširem smislu te riječi, dok je ovaj "Novi" bliži kategoriji školskog časopisa. "Spektar" je bio izuzetno kvalitetan u svom području djelovanja, a osobno sam uvjeren da je i „naslijednik“ na tragu vrlo kvalitetnog projekta iz područja školskih listova. Mora tako biti jer se naša škola, naročito njen grafički dio, svojim radom nebrojeno puta nametnula kao kreativna, zanimljiva i uspješna na mnogim školskim natjecanjima, u izradi plakata, letaka, časopisa i slično. Idejni koncept i oslikavanje bibliobusa dodatno su potvrdili i obznanili tu činjenicu našoj javnosti.

Od "Novog spektra" očekujem da učenicima, naročito kroz praktičnu nastavu, poveća interes za maštovitim stvaralačkim radom te da, sukladno našem strukovnom karakteru, bude ideja vodilja u grafičkim rješenjima urednicima i kreatorima drugih školskih listova!

Baš kao što je i kreativan rad ujezgren u našoj knjižnici, kroz razne igrokaze, predstave i priredbe, dodatno motivirao mlade glumice i glumce da se vinu u svijet glumačkog iskustva, brzo ostavivši značajan trag na kazališnim i filmskim scenama, tako će i naši učenici oblikujući ovaj list dobiti priliku okušati se u novinarskom poslu i možda baš tu pronaći sebe te krenuti putom uspješne karijere.

Naša škola i dalje će se zalagati da, uz pet zanimanja koja nudi našim polaznicima, omogući što više raznovrsnih prilika za kreativno izražavanje u izvannastavnom djelovanju – kroz već spomenute priredbe, izložbe, sportska i druga natjecanja te raznolike sadržaje manifestacije "Eko dana". Škola već živi ritmom grada i županije, osobito pridonoseći kulturnoj i ekološkoj svijesti građana.

Odlaskom na terensku nastavu naši kemičari i ekolozi izlaze izvan četiri zida učionica čineći nastavu ugodnjom i zanimljivijom a svi učenici često imaju priliku posjetiti aktualna, raznovrsna i zanimljiva događanja u Lijepoj Našoj. Predstoji nam, dakako, još intenzivniji rad na suradnji s drugim školama i kulturnim subjektima izvan naše županije i države.

Našem listu želim dug i bogat život, a svim sudionicima u njegovom stvaranju od srca čestitam i želim dobru stvaralačku zabavu!

Vaš ravnatelj,
Tomislav Grbin

Sadržaj

- | | |
|----|---------------------------------|
| 1 | Uvodna riječ |
| 2 | Riječ urednika |
| 3 | Državno natjecanje |
| 4 | Eko dani |
| 8 | Intervju - Matija Huzjak |
| 11 | Streaming |
| 12 | Nelson Mandela |
| 14 | Intervju - Kristijan Drača |
| 16 | Tetoviranje |
| 18 | Bibliobus |
| 20 | Starke |
| 22 | Intervju - Ljubica Srhoj-Čerina |
| 24 | Živa scena |
| 26 | Intrevju - Tihana Lazović |
| 28 | Prehrana adolescenata |
| 30 | Kreativna radionica |
| 32 | Volontiranje |
| 33 | Školski turnir |
| 34 | Horoskop |
| 35 | Retrospektiva |

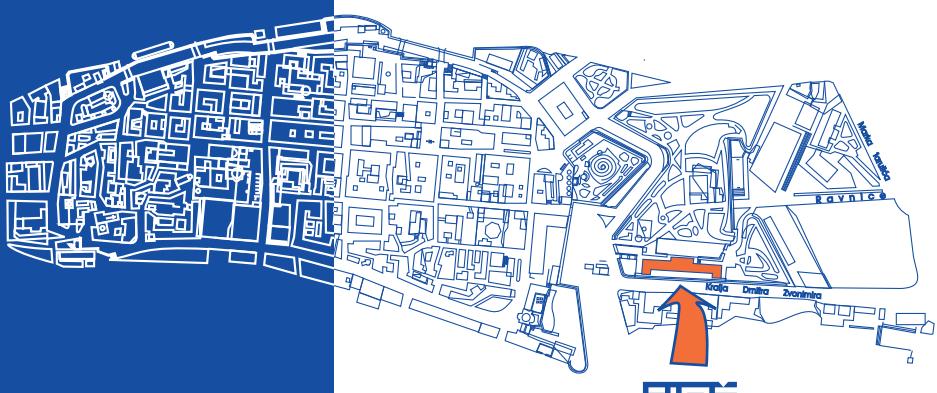
Riječ urednika



Neopisiv je osjećaj privesti "Novi spektar" kraju. Svršetak koji je ujedno i novi početak, nova sinergija ideja, niz titraja među nama koji daju i stvaraju. Spektar je poput djeteta, hraniš ga, dragaš i maziš, pa ga dodas drugima da ga i oni malo "zagrle", ostave nešto svoje... gledaš kako raste i ponosan si. Ponosan na kolege koji su zagrizli, na učenike čije male svjetlucave svjetove ponekad ni ne zamijetiš, a tu su. Sam koncept "Novog spektra" pomalo je drugačiji u odnosu na nekadašnji "Spektar". Niz zanimljivih tema i osvrtu te odlični intervjuvi čine naš časopis jednom šarolikom zaigranom cjelinom u kojoj će, nadam se, svatko pronaći ponešto za sebe. Osoba koja je posebno zaslужna za nastanak "Novog spektra", bez čijeg doprinosa ga zasigurno ne biste držali sada u rukama je zamjenica glavnog urednika Helena Vulić. Njeno znatno iskustvo i znanje na području grafičkog oblikovanja i izdavaštva bilo je od neprocjenjive vrijednosti.

Kao i za dobrih starih studentskih dana "rame uz rame" i s osmijehom na licu upregnuli smo zajedničke snage a rezultat toga je pred Vama, naši dragi čitatelji.

Glani urednik,
Ivan Friganović



Vi ste ovdje!

DRŽAVNO NATJECANJE



GRAFIČAR zlatnoga reza

Na ponos svima nama, Marijan Martinović, učenik 4c razreda - državni prvak u grafičkoj tehnologiji

Na 6. Državnom natjecanju učenika i učenica iz obrazovnog sektora Grafička tehnologija i audio-vizualno oblikovanje, održanom 24.-25. travnja u Zaboku, Prirodoslovno-grafička škola Zadar ostvarila je odlične rezultate. Učenik Marijan Martinović (4c) pod vodstvom mentora Ivana Friganovića osvojio je 1. mjesto u kategoriji grafička tehnologija. Tema ovogodišnjeg natjecanja bilo je volontiranje te su učenici imali zadatku dizajnirati i izraditi tematsku brošuru te sve pripremne elemente za tiskanje iste. Drugi dio natjecanja odvio se u samom Zaboku gdje je u praktičnom zadatuču bilo potrebno pripremiti proizvod za tiskanje prema zadanim predloškom. Marijanov prospekt na temu fiktivnog volonterskog centra u Zadru odlično je prihvaćen dok se u praktičnom dijelu jako dobro snašao, što je zajedno rezultiralo najvećim brojem bodova te prvim mjestom.

U kategoriji multimedije, učenice Jezidžić Marina i Madunić Pava Katarina (3B, mentor Anamarija Ivković) osvojile su 5. mjesto sa svojim promidžbenim video uratkom o volonterstvu.

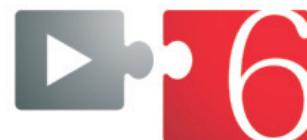


Natjecateljska ekipa PGŠ-a

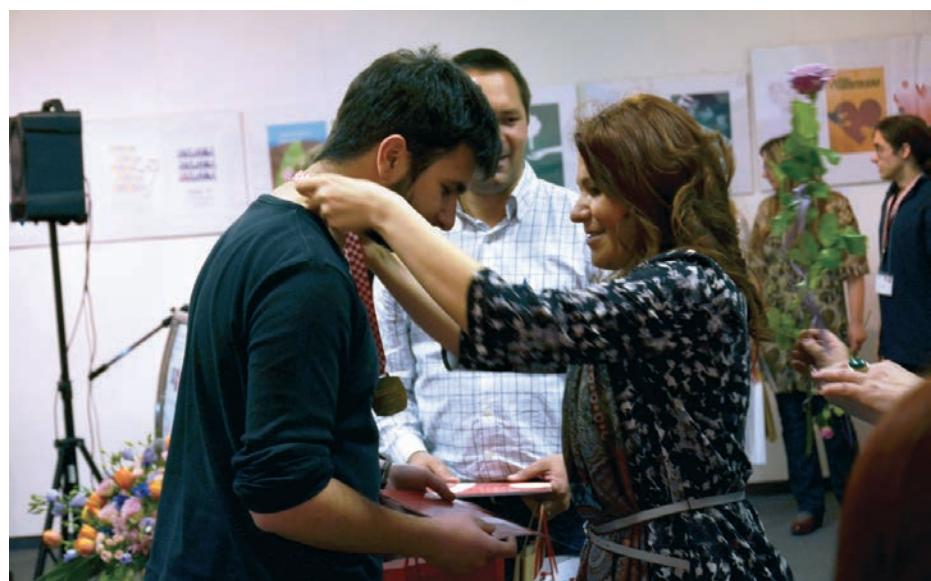


6. Državno natjecanje

učenika i učenica iz obrazovnog sektora
Grafička tehnologije i audio-vizualno oblikovanje



Zabok, 24. - 25. travnja 2014.



Viša stručna savjetnica ASOO-a Tamara Hudolin dodjeljuje nagradu Marijanu



Marina i Pava na putu za Zabok



Zajednička fotografija svih sudionika



Ravnatelj Tomislav Grbin i župan Stipe Zrilić



Sadnja stabla u dvorištu naše škole



Otvorenje u Kneževoj palači



Župan i pročelnik Ivan Šimunić



Dodjela nagrada...

Održani 13. Eko dani



Uz poruku Mahatma Gandhija "Mi moramo biti promjena koju želimo svijetu!" dan za danom punih tjedan od 22. do 29. travnja provedeno je niz aktivnosti počevši od dvorišta škole preko gradskih ulica te cijelim dijmom oko grada na biciklama



Otvorena izložba karikature Tomislava Grbina u Đini

U organizaciji Prirodoslovno-grafičke škole i njenih revnih učenika i profesora već trinaest godina za redom održavaju se Eko dani, ekološko-edukativna manifestacija koja je ove godine trajala od 22. do 29. travnja. Tijekom održavanja na dnevnoj bazi organiziran je niz događanja od koji neizostavno treba spomenuti sadnju stabla u školskom dvorištu 22. travnja. Ukrasnu trešnju zasadio je župan Zadarske županije Stipe Zrilić u nazočnosti mnogih novinara, posjetitelja iz dječijih vrtića i predstavnika drugih škola te korisnika Doma za odrasle osobe Sv. Franje.

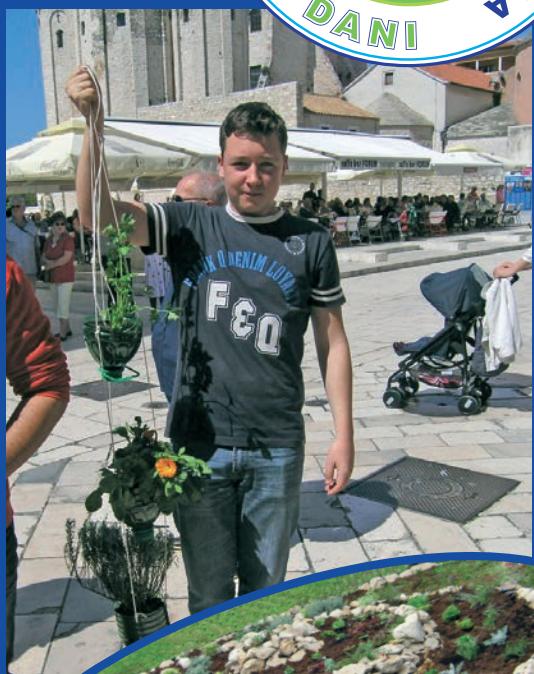
Istoga dana odmah nakon sadnje stabla Župan je u Kneževoj palači otvorio izložbu fotografija s natječaja *Sanjam grad* u kojoj su sudjelovali učenici srednjih i osnovnih škola naše županije.

Dan za danom punih tjedan provedeno je niz aktivnosti, prikazana su četiri aktivistička filma u studentskom klubu DHM-a, održane su i četiri ekološke tribine pod nazivom *Tribina u 6* na kojima su posjetitelji mogli poslušati predavanja sveučilišnih profesora i predstavnika raznih drugih institucija i udruga, u Đini je postavljena izložba karikatura ravnatelja Prirodoslovno-grafičke škole Tomislava Grbina, izrađena je biljna spirala i viseci vrtovi.

U suradnji s *Glazbenom školom Blagoja Berse* naši su učenici s profesorom Ivicom Antićem pripremili predstavu *Snovita priča* koja je izvedena u Kazalištu lutaka Zadar.

Na gradskim ulicama i *Kalelargi* 29. travnja naši učenici skrenuli su pozornost ne samo na važna ekološka pitanja, nego su svojim aktivnostima, kao što su *FLASH MOB* i *FREE HUG*, animirali i uveseljavali Zadrane te brojne turiste.

Eko dani završili su velikom proljetnom biciklijadom i zabavno-glazbenim programom *Šušur na dva kola* kišovitog 29. travnja. Kiša nije omela brojne sudionike biciklijade koja je startala ispred *Ekonomsko-birotehničke škole* na Boriku, a završila u *Parku Vladimira Nazora* uz dobru glazbu, natjecanja i dodjelu nagrada.



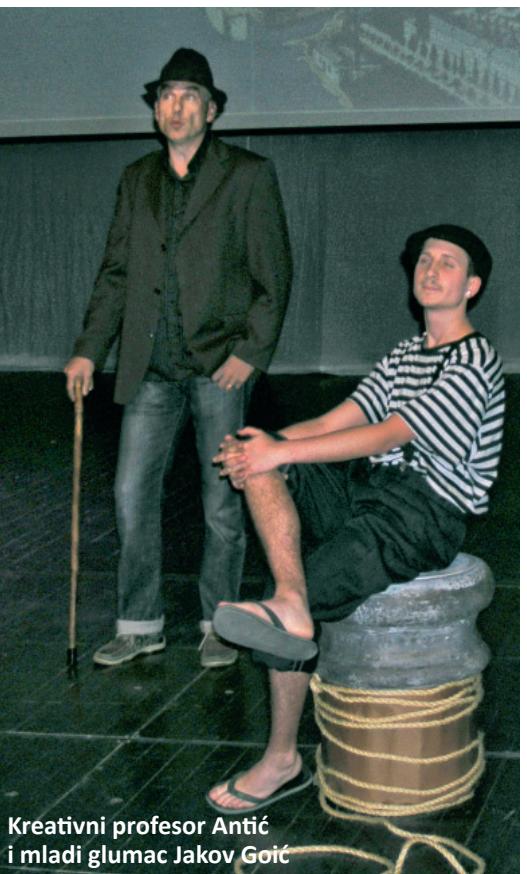
Biljnu spiralu i viseće vrtove potpomogli su Nasadi d.o.o. i udruga Eko-Zadar



Tijekom Eko dana održane su četiri tribine iz ciklusa »Zeleni grad«



Biciklijada »Jedan auto manje« održana je unatoč kiši koja se spustila pred sam start



Kreativni profesor Antić i mladi glumac Jakov Goić



Iz niza događanja s Kalelarge

INTERVJU s arhitektom Matijom Huzjakom

Razgovarao: Ivan Friganović

ako u stisci s vremenom, mladi arhitekt Matija Huzjak s oduševljenjem nam je pristao približiti jedan aspekt svoga svakodnevnog posla



Za početak, možete li nam reći ponešto o sebi?

Dopustite mi da pozdravim čitatelje školskog lista Novi spektar!

Rođen sam 1986. u Zadru, gdje sam počeo školovanje na Osnovnu školu Petra Preradovića i Gimnaziju Vladimira Nazora. Zadar je, uvjeren sam, zahvalan grad za razvijanje vizualnih i oblikovnih sposobnosti mladih

pojedincu jer smo svakodnevno okruženi povijesnim graditeljskim i općenito bogatim kulturnim naslijeđem. Držim da je to moralo imati utjecaja na moju odluku da upišem Arhitektonski fakultet na Sveučilištu u Zagrebu. Diplomirao sam 2012. pod mentorstvom prof. Veljka Oluića i od tada sam zaposlen u arhitektonskom uredu arhitekta Nikole Bašića

upravo tu, rekao bih "doma", u Zadru.

Jeste li tijekom Vašeg školovanja prošli određene segmente usko vezane za 3D modeliranje?

Da, na prvoj godini studija Arhitekture i urbanizma na kolegiju "Primjena računala u arhitekturi" odmah obučavani da vlastite koncepte i arhitektonsko

promišljanje možemo izraziti računalom, kako u 2D tako i u 3D vektorskoj grafici.

Sjećate li se trenutka u životu, svojeg prvog dodira sa 3D grafikom, dizajnom i modeliranjem na računalu?

Sjećam, osim što sam od prvog računala koje mi je doma bilo na raspolaganju istraživao Paint Shop i Photoshop, prvi dodir sa modeliranjem sam imao, začudo, uz alat koji biste besplatno dobili uz jednu od najpopularnijih FPS igara u to vrijeme, Unreal Tournament (sada zbog nastavaka poznatiji kao UT99). Alat se zvao UnrealEd, a radilo se o editoru za mape uz koji ste mogli stvoriti vlastitu mapu za



dnevnom poslu, čiji radovi vas inspiriraju?

Kad kažemo "svakodnevni posao" moramo govoriti o arhitektonskom projektiranju i, naravno, imam tone uzora, krenuvši od mentora Bašića pa dalje. Ali to nije Vaše pitanje, je li tako? Vizualizacije su danas postale profesija za sebe, pa se tako i u arhitekturi vizualizacija izdvojila iz ureda u kojima nastaje arhitektura. Ljudi koji rade vizualizacije se outsourcuju. Ja imam tu sreću da još uvijek mogu vizualizirati naše projekte poprilično uspešno, no moram napomenuti da zaista nije lako držati korak s alatima koji napreduju jako brzo. Kao arhitekt jednostavno nemate toliko vremena za ulagati u konstantno obrazovanje i izradu vizualizacije, i kad napravite računicu uloženo-vraćeno, 3D morate outsourcati da biste bili konkurentni. Uzor u svijetu

Koji softverski alati su Vaša svakodnevica, pri izradi 3D modela i scena te bez kojih pomoćnih alata bi izrada jednog 3D projekta bila za Vas nezamisliva?

Sve kreće od AutoCAD-a, u kojemu se pripremaju podloge za model, a zatim Rhinoceros i ArchiCAD za izradu modela, V-ray i Artlantis Studio za pripremu "materijala" i render modela, i na kraju, neizostavni Photoshop, bez kojeg nema "čarolije" u početnom, radnom i konačnom proizvodu. Koristim ga za pripremu tekstura, obradu orto-foto podloga, popravljanje osvjetljenja na sirovom renderu koji izlazi iz drugih alata, kolažiranje raslinja, ljudi, pozadine, zgrada, korekcije svjetline svakog pojedinog elementa te konačne filtere preko svega kolažiranog kako bih dobio konačan proizvod. Jednom kada

Strast prema 3 D modeliranju



Natječaj za spomenik pobedi u Zadru

D modeliranju

igru. Naravno level design je malo više od samog modeliranja, pa sam uz modeliranje morao savladati i osnove programiranja "događaja" na mapi, spawn point-ove, mover-e i sl. Zahvaljujem ovom prilikom tadašnjoj redakciji PCPLAY časopisa, koji su si dali truda i objavili step-by-step tutorial sa osnovama editora, i to je bilo to. "Navukao" sam se na 3D.

Je li netko od Vaših profesora i mentora imao ključnu ulogu u usmjeravanju prema 3D svijetu ili je sve stvar radoznalosti i samo-obučavanja?

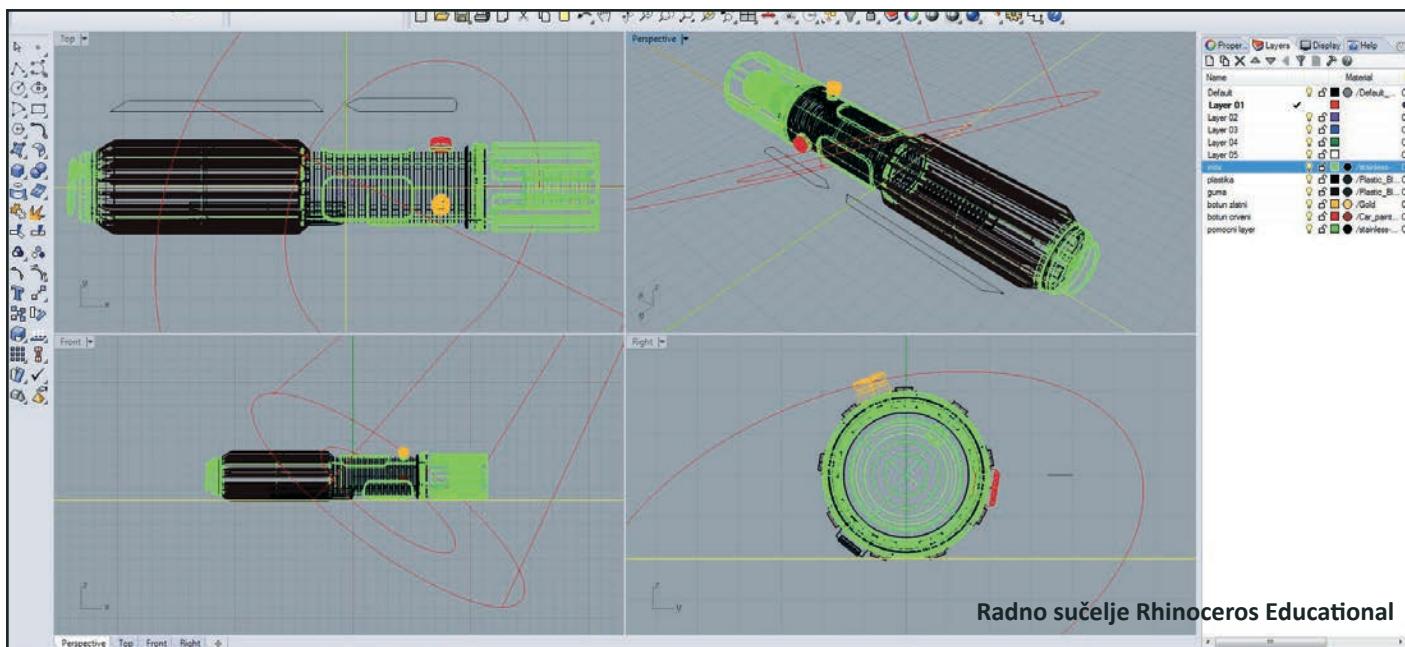
Profesori na fakultetu su izrazito profesionalno prenijeli znanje u vidu grupnih "auditornih vježbi" (nešto kao da gledate YouTube tutorial uživo). To je jedna odlična početna injekcija u kojoj dobijete osnove software-a, ali bez dalnjeg samobučavanja sve vam pada u vodu jer je svaki software daleko složeniji od onoga što možete dobiti u 5-10 školskih sati. Sreća je u tome što su odabrani alati poprilično user-friendly, pa se student brzo može snaći i sam.

Imate li uzore u svom svaku



Vizualizacija stambenog prostora po narudžbi

svladate logiku Photoshop-a, otkrijete cijeli novi svijet mogućnosti, pa na kraju vešt "render artist" može iz najsirovijeg modela (govorim o geometriji bez tekstura, bez otvora, detalja, sirovo i sivo) dobiti izuzetno kvalitetnu vizualizaciju u kojoj ima više živosti i igre nego u onoj koja je strojno dovedena blizu savršenstva, čak i ako su vidljive greške. Pitanje koje se sigurno nameće je "zar ne koštaju svi ti alati zajedno kao jedan novi kompaktni auto niže srednje klase?" Koštaju. Ali imam i dobre vijesti: Gotovo svaki od navedenih alata možete dobiti besplatno kao "Educational" verziju za škole i fakultete! Vaši profesori mogu osigurati edukacijske li-



cence besplatno ili po iznimno povoljnim cijenama i tako vam sve alate učiniti dostupnima. Sve što sam naučio bilo je preko edukacijskih verzija koje možete instalirati i na osobno računalo, a uvijek su bile dostupne na fakultetu. Učenje? Sve je na YouTube-u, korak po korak, detaljno ili jednostavno i ubrzano, birajte.

Opišite nam malo kako nastaje jedan projekt 3D vizualizacije, koje sve elemente obuhvaća, koliko traje?

Teško je govoriti o tome koliko traje jedan projekt vizualizacije. To isključivo ovisi o tome što je predmet vizualizacije i što zahtjeva naručitelj. Istu stvar se može vizualizirati na bezbroj načina, i to mi je najteže za objasniti naručitelju. O načinu vizualizacije (detaljno, sirovo, fotorealistično, konceptualno, skicozno, precizno, urbanistički, arhitektonski, interijerski, produkt-dizajn - samo neki od elemenata načina vizualizacije) ovisi vrijeme izrade i vrijednost konačnog proizvoda.

Uzmimo primjer sa zahtjevima: predmet vizualizacije je sjedalica srednje složenos- ti oblikovanja (produkt dizajn). Mora biti fotorealistično. Dovoljno je izraditi 1-3 prikaza (dva u cijelosti i jedan detalj). Po- zadina je kao fotografija u studiju (poza- dine nema - postoji ploha na koju pred- met mora baciti sjenu). Za izradu takve vizualizacije bi trebalo otprilike: 4 sata za izradu modela, 1 sat za pripremu tek- stura, 2 sata za pripremu "materijala" sa pripremljenim teksturama i apliciranje na model, 1 sat za pozicioniranje kadrova, pripremu svjetla i probni render dijelova

modela, 2 sata za probne rendere kompletne scene, 6 sati za konačni render svih kadrova i 1 sat za post-processing. Imamo ukupno 18 sati za kvalitetnu vizualizaciju jednog predmeta. Morate računati da su to dva radna dana jer vizualizacije traže iznimno mentalni napor i koncentraciju pa se ponekad ne može učinkovito raditi više od 8-10 sati dnevno.

Jeste li posebno ponosni na vlastiti rad u nekom od projekata na kojima ste do sada sudjelovali?

Mislim da je prirodno i zdravo da čovjek osjeća ponos kad vidi rezultat uložene vlastite energije. On nas na neki način motivira za budućnost! Meni predstavlja veliko zadovoljstvo raditi na projektima

od važnosti za grad Zadar, posebno onima javne namjene, koje će uživati svi naši sugrađani. Zadovoljstvo je naravno još i veće ako budem angažiran na vizualizaciji takvog projekta.

Kako vidite vlastitu budućnost? Postoji li neki posao ili projekt iz snova na kojem žarko želite radi- ti?

Za kraj ste ostavili natječe pitanje. U našoj profesiji trenutno ništa nije predvidivo, tako da je potrebno biti u stanju pripravnosti i odluke donositi u kratkom vremenu. Iz tog razloga Vam ne mogu reći gdje se vidim za deset ili dvadeset godina... Trenutno mogu reći da sam jako zadovoljan radnim mjestom i svakodnevno se obnavljam iskustvom i novim znanjima iz arhitektonske struke.

Pozitivno timsko radno okruženje je na- jveća vrijednost u poslu koji zna biti i stresan, zbog odgovornosti koja nam je pružena. Ono vam nekad pomogne da prevladate poteškoće koje individualno ne biste mogli prevladati. Ako me pitate za vizualizacije, mislim da će u budućnosti ipak održati korak s vremenom i nastaviti se baviti time jer razvojem novih tehnologija, alati kojima proizvodimo vizualizacije postaju sve jednostavniji i pojavljuju se novi koncepti upravljanja istima, uz jednak kvalitetan, ako ne i kvalitetniji rezultat nego prije.

Projekata iz snova imam na umu puno, no možda je bolje da pustimo vrijeme da po- kaže što će od toga biti ostvareno.

Hvala Vama na pozivu i još jednom srdačan pozdrav čitateljima Spektra!



"Render" svjetlosne sablje

STREAMING

...prenosi i TV program

Pišu: Mislav Gržan 2C

Mateo Skorić 2C

Streaming, što bi to bilo?

Streaming je prikazivanje audio i video podataka putem računalne mreže.

Većinom se streama radio u mp3 formatu, dok u videu se na manjim stranicama streama u Nullsoft-ovom formatu, a u stranicama poput Twitcha i Mobafire-a se streama u flv formatu.

Danas se putem streaminga prenosi i televizijski program, tako da svatko može gledati prijenos npr. utakmica, emisija uživo, čak i ako ga ne mogu gledati na TV-u.

U Hrvatskoj se streama radio pomoću DeliCast-a koji je jedna od najraširenijih usluga za streamanje televizije i radija.

Tko stream-a?

Streamingom se može baviti gotovo svatko tko ima potreban pribor, a to je računalo, naravno što bolje računalo to je kvalitetniji stream, te internet veza, po mogućnosti što stabilnija i veća brzina interneta. Streamingom se najčešće bavi gaming populacija, u osobne ili komercijalne svrhe.

Npr. za prikazivanje velikih turnira kao što je MLG (Major League Gaming), te za razne osobne svrhe.

Naravno velike televizijske kuće funkcioniраju na osnovu streaminga. Dobar primjer za to je MaxTV Hrvatskog Telekoma koji u potpunosti funkcioniра preko interneta. Streaming je također popularan kod velikih tvrtki koje nemaju veze sa Tvtom ili gamingom, te samo žele pokazati svoje prezentacije, tutorijale ili nešto drugo, široj masi ljudi.

Alati za streaming

Najjednostavniji i najčešći program za live streaming je XSplit. XSplit je program koji kao većina programa ima freeware i full verziju. Freeware verzija kao što i samo ime kaže je dostupna svakome i omogućava nam da se okušamo u streaming-u.

Puna verzija plaća se 60\$ godišnje, no postoje i mnoge crackirane verzije koje se mogu skinuti sa raznih stranica poput TPB-a (The Pirate Bay). Download-anje takvih stvari NIJE ILEGALNO te se ne bi

trebalo smatrati piratstvom, barem dok se ne distribuira dalje.

XSplit je većinom za gamere iako je zbog screen region funkcije (prijenos radne površine) koristan i za ostale streamere. U XSplitu se mogu otvarati različite prezentacije te se mogu dodavati: kamera, igrica, overlay (slika koja obrubljuje HUD u igricama).

Ja također koristim XSplit te sam zadovoljan s njegovim mogućnostima, no, jedini minus kod XSplita je nevjerojatno veliko korištenje procesora, te bi ste za korištenje XSplita trebali imati barem Intelov Core i5, iako je preporučljivo imati čak seriju i7. Ako sa najjačim postavkama (rezolucij od 1920x1080 piksela i 30-60 FPS-a) na XSplitu probate streamati sa i7 procesorom možete imati jako kvalitetan stream. XSplit ima mogućnost unosa stranice ne koju želite streamati, tako da ne trebate lokalno snimati, a tek onda učitati video na stranicu na koju želite staviti vaš stream. Drugi program koji se često koristi je OBS.

OBS je također vrlo dobar program za streaming, no OBS zahtjeva posebne System / Connection postavke. OBS se često naziva "Zlatni software za streamanje". OBS je toliko ishvaljen zbog malog korištenja procesora te ga se može koristiti za jednostavno streaminganje televizijskog programa pomoću HDMI kabela. Naravno, OBS kao i svaki drugi program ima svoje nedostatke. Veoma ga je teško instalirati kako treba da bi dobili dobre preformanse. Još jedan minus kod OBS-a je mali bitrate (manji nego bitrate koji XSplit nudi, iako to sve ovisi o brzini uploada) te manji buffer (buffer više manje ovisi o kvaliteti uploada koju vaš internet ima).

Jedan od programa koji se rijeđe koristi je FFSplit. Iako izgledom drugačiji, ostatak software-a je jako sličan. FFSplit ne nudi više od 29,97 FPS-a (frames per second) u stream-u, bilo da se stream-a lokalno ili u živo na nekoj stranici, stoga nije poželjan za gamere.

Poznati streameri

Najpoznatiji streameri su većinom gameri, a neki od njih su: Dyrus, Siv HD, Athene, TheOddOne, Swift, PewDiePie, Ricky, Bacon_Donut, čija se posjećenost pregleda kanala prostire od 5 do 30 milijuna pregleda. Među najpopularnijim firmama na Twitchu, tron je zauzeo Riot Games, tvorac League of Legends-a, sa 340 milijuna pogleda. Najgledanije i najpopularnije igre su LoL, Call of Duty, Minecraft, Dota 2, Starcraft 2 itd.

Način zarade

Način zarade putem stream-a je vrlo jednostavan, te sve češći u novije doba. "Tajna" je u broju prikazanih reklama. Naravno, što više ljudi gleda stream, više će ih vidjeti reklamu, te će onaj tko streama dobiti više novca. Dobro je poznato da u ovom vremenu, dobra reklama prodaje proizvod.

Sve popularne, razvijene tvrtke ili one koje će to tek postati reklamiraju se na



Streaming sjednice
Gradskog vijeća Zadra (ustupio Studio Fox)

internetu. Live streaming je vrlo pogodan jer velika masa ljudi gleda taj stream istovremeno, pogotovo kod popularnijih streamera, većinom gamera, i utjecajnijih gaming tvrtki. Neki od najpopularnijih streamera zarade i po nekoliko desetaka tisuća dolara po jednom stream-u, naravno ako igraju popularnije igre koje će privući mnoštvo ljudi. Često veći dio te svote daju i u humanitarne svrhe. Jedan od boljih primjera je Siv HD koji je za par sati streaminga League of Legends-a zaradio oko 100 000 dolara te sve to donirao u humanitarne svrhe. Većina popularnijih streamera ugovorima je vezano za svoje sponzore koje su obvezni reklamirati te za to dobijaju veliku svotu novaca.

NELSON MANDELA (18. 07.1918. – 05.12.2013.)

RATNIK čije je jedino oružje ljubav, a domovina za koju se borio SLOBODA



Piše: Karmen Turčinov

U 96. je godini života umro čovjek, borac protiv nepravde, simbol pomirenja i građanin svijeta, Nelson Mandela.

Rođen je 1918. kao sin plemenskog poglavara ogranka Madiba klana kraljeva naroda Thembu, malobrojnog naroda koji govori Xhosa jezik, u Južnoj Africi. Kao dječak vježbao je Ngumi (borba štапова), borilačku vještinu i od malih nogu jačao duh. Bijeli stanovnici Južne Afrike u njegovo vrijeme bili su uglavnom potomci britanskih i nizozemskih kolonista i održavali su svoju moć nad crnim stanovalništvom segregacijskom (segregacija - odvajanje, izolacija) politikom zvanom apartheid. Crnci su bili diskriminirani u svim prilikama: na javnim mjestima, u prijevozu, školama, stambenim naseljima

ma. Nisu imali ni pravo glasa, niti svoje predstavnike u političkim organizacijama. U mladosti je Mandela radio u rudniku i tu se prvi put susreo s nepravdom sustava. Želeći djelovati na strani pravde, jednakosti i slobode za sve ljudе, postao je aktivist i vođa Afričkog nacionalnog konгреса (ANC), pokreta koji se borio za prava crnaca u Južnoj Africi.

Dug put do slobode

Zbog svojih aktivnosti protiv politike apartheida 1964. godine je uhićen i zatvoren na Robben Islandu gdje je proveo 26 godina. Veliki dio života proveo je na ovom izoliranom otoku, danju vadeći kamenje u obližnjoj planini na jakome suncu koje mu je oštetilo oči. Unatoč izmučenosti tijela njegovao je snagu duha

do nesalomljivosti. Noću, kad bi stražari otisli na počinak, učio je i pisao o slobodi na malim listovima sitnim rukopisom. Ta pisma će kasnije postati poznata knjiga Dug put do slobode.

Osloboden je iz zatvora 11. veljače 1990. i uz direktni televizijski prijenos njegov izlazak na slobodu gledao je cijeli svijet. Godine 1994. izabran je za prvog crnog predsjednika Južnoafričke Republike na prvim slobodnim izborima.

Južnoafrički pjesnik Saint Thituvalluvar, koji je živio prije više od 2000 godina oblikovao je Mandelinu osobnost riječima: "Za sve koji učine loše tebi, najbolja je kazna vratiti im dobrotom."

Inspiriran Gandhijem

Inspiriran je bio Gandhijem i njegovom duhovnom praksom koja stremi pacifizmu. Najviše ga je cijenio zbog njegove predanosti nenasilju i njegove čvrstoće u potrazi za pravdom. Neprijatelji protiv kojih se je Gandhi borio postali su i njegovi neprijatelji, a to su: neukost, bolest, nezaposlenost i siromaštvo. Nelson Mandela je uvijek smatrao Mahatmu Gandhija za pionira apartheida, inspiratorom svoje borbe za prava crnaca u Južnoj Africi. Službeno je ropstvo, ta time i njegove posljedice, u Africi ukinuto tek 1994. Dobio je status Ratnika u svom narodu, ratnika duše, čija borba nema agresivne metode, već svjesno djeluje na strani is-

Nešto se uvijek čini nemogućim dok netko to ne učini.

Naučio sam da hrabrost nije odsustvo straha, već pobjeda nad njim.

Da bi čovjek bio slobodan, nije dovoljno odbaciti svoje okove, već živjeti na način da poštuje i razvija slobodu drugih ljudi.

Nelson Mandela

Gdje god globalizacija znači, što je čest slučaj, da će bogati i moćni sada imati novi način dodatno se obogatiti i ojačati na račun siromašnjih i slabijih, imamo dužnost prosvjedovati u ime univerzalne slobode.

Nelson Mandela

tine, ljubavi i pravednosti protiv agresije i nasilja ovog materijalnog svijeta. Ratnik čije je jedino oružje ljubav, a domovina za koju se borio sloboda. Sloboda za sve ljudе u svim svojim vidovima. Ratnik je to koji pobijeđuje smrt i inspirira ljudе da borba nikad ne prestaje, unoseći ozbiljne promjene u ovaj svijet.

Dobivši Nobelovu nagradu za mir 1993. svrstan je i službeno među najveće borce za mir uz Majku Tereziju i Martina Luthera Kinga. Međutim, mišljenja sam da je i ova nagrada nezasluženo pripala nekim drugim ljudima o kojima ovdje ne želim govoriti.

Jedan od najcitiranijih političara

Bio je jedan od najcitiranijih političara u povijesti, a o Mandelinom životu snimljeni su i brojni filmovi. Među najzapaženijima je Invictus, redatelja Clint Eastwooda, sa Morganom Freemanom u ulozi Mandele. I mnogi glazbenici bili su inspirirani njegovim životnim uvjerenjima pa je grupa The Specials 1984. imala pjesmu Free Nelson Mandela. Njegov 70. rođendan

Irska rock-zvijezda, pjevač grupe U2 Bono Vox istaknuo je: Nama je Mandela pokazao kako voljeti, umjesto mrziti, ne zato što se nikad nije predao bijesu i nasilju, nego zato što je naučio da se ljubavlju može postići više.

Prezirem rasizam jer ga smatram barbarstvom, bez obzira dolazi li on od crnog ili bijelog čovjeka.

Obrazovanje je najjače oružje kojim možete mijenjati svijet.

Niti jedna država ne može se razviti ako njeni građani nisu obrazovani.

Nelson Mandela



1988. proslavljen je na Wembley Stadiju u Londonu. Nastupali su Harry Belafonte, Sting, Steve Wonder, Eric Clapton, Peter Gabriel i još mnogi drugi, a i njegov

90. rođendan 2008. proslavljen je velikim koncertom svjetskih zvijezda u Hyde Parku u Londonu među kojima su nastupali: Annie Lennox, Joan Baez, Simple Minds, Amy Winehouse i još brojni.

Danas veliki broj ulica, trgova i organizacija širom svijeta nosi njegovo ime. Generalna skupština UN-a proglašila je 18. srpnja, dan Mandelinog rođenja, za Mandela Day i time se označio njegov doprinos slobodama u svijetu. Na taj dan bi svi pojedinci 67 minuta u znak poštovanja za Mandelinu 67 godina dugu borbu za socijalnu pravdu, trebali činiti nešto za druge.

INTERVJU s bivšim učenikom Kristijanom Dračom



TEMATSKO PREDAVANJE U GRADSKOJ KNUJŽNICI ZADAR

Gledali smo aplikacije vamo-tamo

Razgovarao: Matan Ljubas 2C

Preko JSON-a (JavaScript Object Notation) prebac mi na Android...znači, ovako, imamo novu flat ikonicu, to će biti prva vidljiva promjena na njoj jer je redizajniramo za iOS 7 s kojim smo imali problema jer je aplikacija "pukla", cila komplet, i onda smo onako, kad već idemo raditi na iOS-u, promjenili ikonu za Android tako da bude što sličnije. Uglavnom aplikacija je od turističke zajednice s pričama koje je napisao Abdullah Seferović, jedan povjesni kroničar, nešto tako. Upoznao sam ga, jedan simpatičan đedica iz Zadra.

Uglavnom, oni su došli na ideju da se te stare priče iz Zadra približe turistima kroz mobilnu aplikaciju tako da su napravili ovo: unutra imamo priče, na engleskom su, sad radimo update za ostale jezike, imat ćemo hrvatski i još francuski, njemački i talijanski.

Netko odavde to prevodi?

Iskreno da vam kažem, ne znam tko to prevodi. Te tekstove su nam ljudi iz turističke zajednice dali na prijevod a mi ćemo to dobiti gotovo, samo ubaciti kroz nekakav CMS (Content Management System) koji sam nam izradio. Uglavnom, to je nekakvih 40-ak kratkih pričica s lokacijom, gdje je to i o čemu se priča.

Znači ti si sam izradio sebi CMS?

Preko JSON-a (JavaScript Object Notation) prebac mi na Android.

Znači aplikacija nema sadržaj u sebi nego gleda na internet?

Aplikacija je počela tako da je sve bilo u njoj, verzija na Google Play-u je takva, ali je bila velika jedno 15MB pa smo išli rezati sve na njoj. Kad sam tek počinjava raditi to je bilo čisto školski sve hard core unutra, međutim, sad smo sve to popravili tim CMS-ovima i API-jima za sve i svašta

Kristijan je bivši učenik naše škole koji je pokazao nevjerojatan talent razvijajući aplikacije za mobilne platforme. Neke od tih aplikacija ste vjerovatno i sami koristili, a one uključuju Croatia Free WiFi, Secret Zadar i mnoge druge...

itd. Uglavnom ništa, unutra je aplikacija koja otvoru neku priču i povuće sliku sa lokacijom gdje je to. Ima kratak info; što je na slici, tko je uslikao sliku, i ono što je turistima najzanimljivije, mogućnost stavljanja slike za wallpaper. Ništa strašno od aplikacije, meni je bezveze, al' ono, njima se sviđa. Jedna od komplikiranijih aplikacija koju sam radio je aplikacija za pizzeriju "Gušti" koja ima on-line narudžbu te je vlasnik pizzerije to zatražio jer je vrlo inovativan. Aplikacija ima na sebi registraciju, direktno iz aplikacije, koja se spaja na isti account kao i na web-u tako da nema potrebe za više account-a. Radi provjeru pomoću SMS-a za taj broj. U aplikaciji također ima registraciju i logiranje da ne bi došlo do toga da jedna osoba naručuje 50 pizza na adrese koje ne postoje, iako se to preko telefona može desiti.

Kada ste se počeli baviti programiranjem?

Programiranjem sam se počeo baviti prije jedno dvije do dvije i po godine, kada smo ja i frend jedan počeli sa web stranicama. Mi smo radili web stranice još oho-prije, i to mislim da sam ja uletio sa nekim Androidom od 500 kuna ili nešto i tada smo aplikacije gledali vamo-tamo, i ka' ajmo probati. Tad smo imali stranicu tipa 9gaga s kojom smo imali prob-

lem zbog previše posjeta te nismo imali lipe od toga pa smo stali sa stranicom i krenuli s aplikacijom. Nedugo nakon toga ja sam završio u tvrtci "Spring Media", ali ne kao programer nego nešto za web stranice te smo nešto uz priču spomenuli aplikacije i oni su mi rekli "Ako napraviš aplikaciju koja će biti popularna na Google Play-u zaposlit ćemo te." I nakon toga sam napravio aplikaciju Croatia Free WiFi koja danas ima 40000+ download-a. Tu nam je najviše pomoglo što je to bio bum u novinama, a mjesec dana nakon toga BUG ju je stavio za aplikaciju dana.

Jeste li imali nekakvu pomoć od nekih profesora ili poznanika dok ste radili to?

Ne, što se tiče profesora najviše mi je pomoglo kad smo na praksi radili s Photo

Android jer je dostupniji od iOS-a, puno dostupniji jer mi za iOS treba neki iPhone, Mac i licenca koja košta 100\$ godišnje. Poslije toga oni ne moraju objaviti aplikaciju ako neće, oni imaju svoj ranking sistem i ako ga aplikacija ne zadovolji oni je ne objave, dok mi je na Androidu sav trošak bio kupnja mobitela i 25\$ za doživotnu licencu za Google Play.

Voliš li ovo raditi ili to smatraš obvezom?

Pa to mi je obaveza kao posao, ali programiram sa strane jer mi je to gušt.

Misliš li se time baviti u budućnosti?

To ne znam, ja sam mislio da ću neke web

uređaja. Možda bi bilo lakše kad bi to bio isti Android, no imaš verzije Androida koje su izašle prije pet godina pa ove od danas pa često ne povuku noviju verziju aplikacije te uvijek ima 100 problema, no neke veće probleme nisam imao.

Imaš li neke buduće projekte na kojima sad radiš?

Sad trenutno prijatelj i ja radimo na jednom velikom projektu. Radimo od jeseni, već tamo 9-10 mjesec. Radimo na igrici koja će biti na dvije platforme, a možda i više. Bit će na facebooku kao web igrica i kao mobilna aplikacija. Radi se zapravo o igrici država-grad-selo koju smo igrali kao dica, te će biti dostupna na facebooku. Dvoje ljudi će moćiigrati, dabrat će prijatelja, i kao što su današnje igrice sve na istu šemu, takva će biti i ova igrica.

toshop-om jer je grafika drugi najvažniji dio poslije programiranja.

Zašto ste odabrali razvijanje aplikacija za mobilne platforme?

Zato što je tada to bilo jako zanimljivo, pojавilo se nešto novo i odabrao sam



APLIKACIJA U RAZVOJU, POZNATA IGRA IZ ŠKOLSKIH KLUPA

stranice raditi kad odrastem, ali me to odvuklo na drugu stranu tako da ne kažem da ću i ovo... možda. Jer tehnologija tako brzo ide da tko zna što će još sutra izmisli.

Kako si došao na ideju ove aplikacije?

Secret Zadar je čisto naručena aplikacija te nemam ja tu nikakve ideje. Turistička zajednica je nama predložila aplikaciju koja će na neki način zainteresirati turiste s tehnologijom te je nekoliko nas vijećalo hoćemo li napraviti kviz o Zadru, hoćemo li napraviti ono hoćemo li napraviti ovo i sada iskren da budem ne znam tko je ovo predložio. Mislim da je netko iz firme prvo ponudio što bi sve moglo biti unutar te smo svi izmijenjivali ideje pa je nas 10 sudjelovalo u tome.

To je složen proces kod skoro svake aplikacije.

Jesi li ikada naišao na neke probleme ili zastoje dok si radio ovu aplikaciju?

Kod programiranja bugovi su normalna pojava, pogotovo na Androidu jer to nije iPhone - imaš jedan uređaj i sad, to je to! Nego, Android ima 3000 i nešto različitih

Najveći je problem upisivanje riječi u neku bazu i tako.

Mi imamo sad bazu s kategorijama, al napravili smo jedan sistem i mislim da će tako puno brže či - kad igrač napiše riječ a igrica je ne prepozna meni se pošalje u CMS da ja nju provjerim. Tako kad mi pus-timo igricu u beta fazu imat ćemo neku pomoć jer sve što će oni raditi jest igra a nama će to biti velika pomoć. Nadam se da će to dobiti biti gotovo, ali nemojte me držati za riječ. Stvar je u tome da ima aplikacija koje grafički nisu zahtjevne pa razvoj traje oko mjesec dana, ali sada krećemo totalno od nule i onda je tu posao jer imamo nekakav API za igricu i facebookov SDK koji moramo ugraditi u aplikaciju.

Misliš li da bi se u škole trebalo uvesti programiranje kao obavezan dio računalstva?

Možda bi to trebalo uvesti u škole kao izborni predmet jer koliko vidim u nekim školama ima toga malo. U našoj školi programiranje nije bilo. I moja sestra u MIOC-u malo programira. Ali, koga to zanima, bilo bi skroz u redu. Ipak, da se to programiranje uvodi u sve škole, ne bi imalo smisla.

TETOVIRANJE

Odijevanje bez odjeće

Za neke odraz energije, individualnosti i osobne slobode, a za druge tek moda. Za majstore i istinske obožavatelje - umjetnost

Piše: Lea Milić 3B

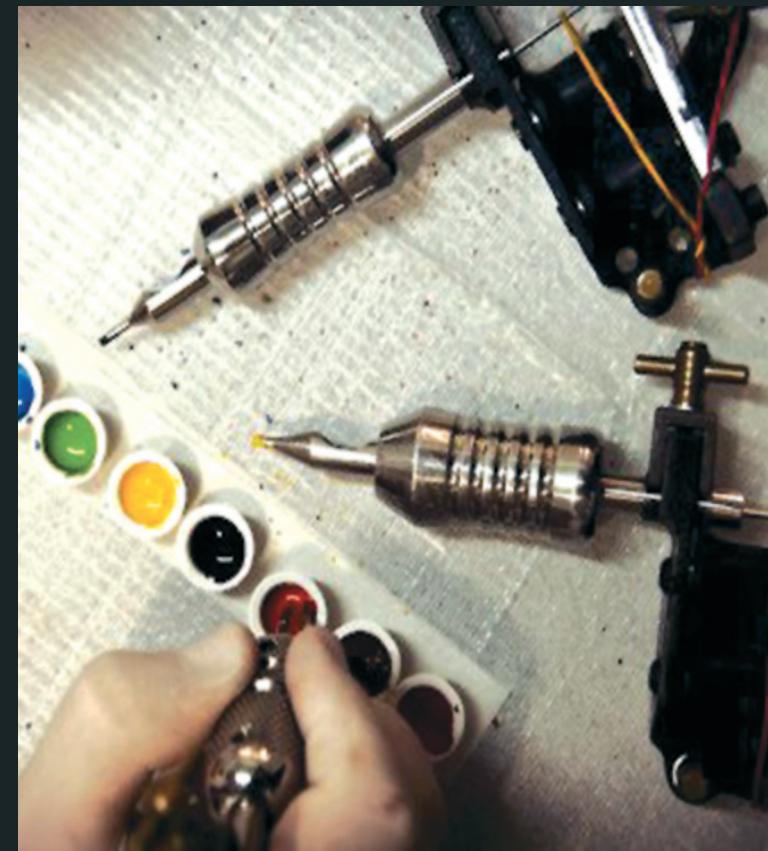
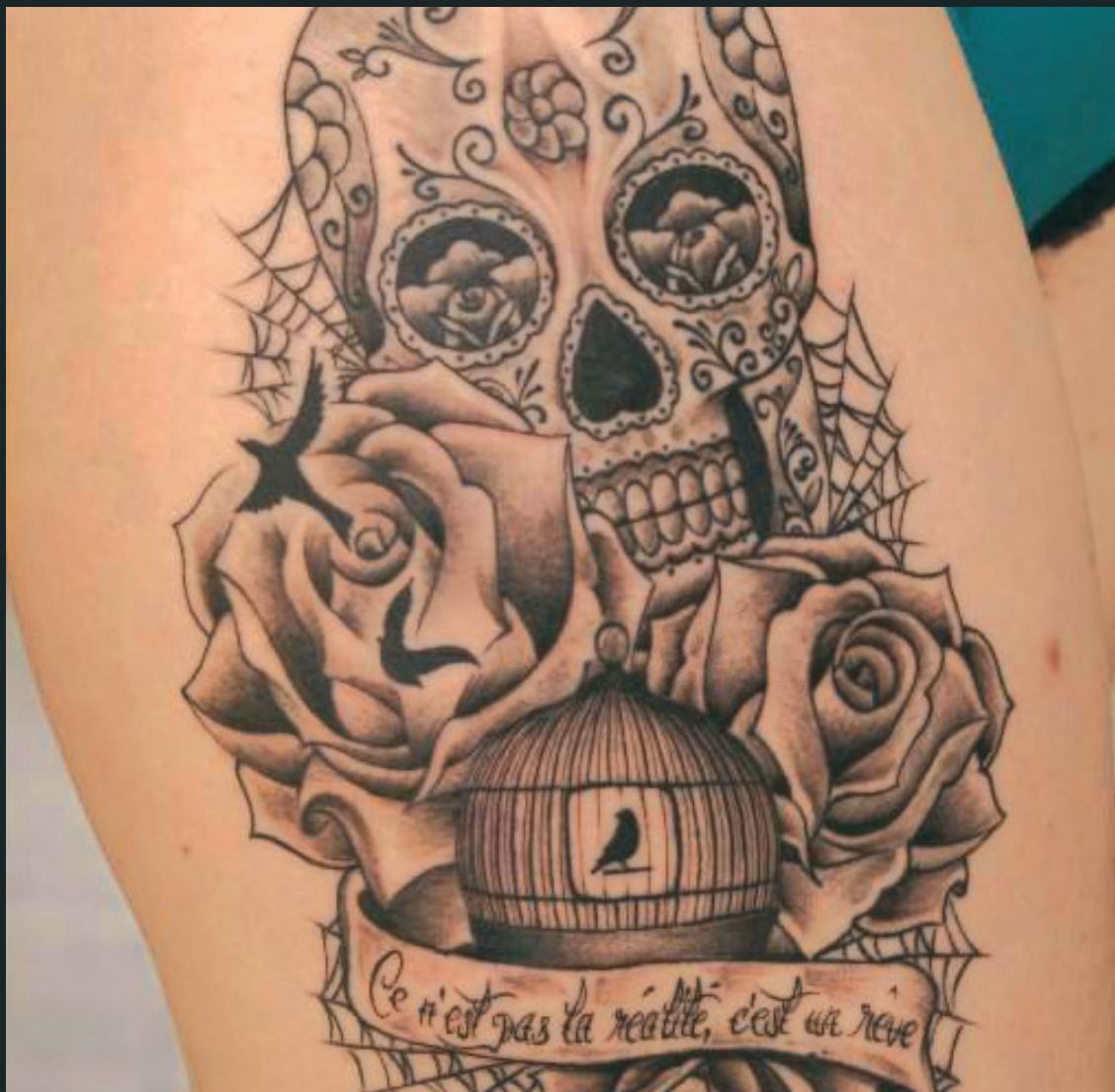
Tetovaža ne može imati značenje u nekom globalnom smislu, već svaka slika za sebe ima simboliku onome tko je nosi. Iza svake se nalazi neka priča, događaj, stav ili nešto drugo vezano za vlasnikov život. Na našem podneblju tetoviranje se, nažalost, još uvijek spominje u negativnom smislu i povezuje se sa drogom i zatvorom. No, u svijetu je to zasebna grana umjetnosti i kao takva dostigla je sam vrh.

Osvrt na prošlost

Charles Darwin je rekao: "Nema nacije na planeti koja ne poznaje ovaj fenomen." Dakako, riječ je o ukrašavanju tijela, točnije tetovažama... Najstariji dokazi potječu iz vremena još od prije 12 000 godina. Jedan od nepobitnih dokaza je i ledena mumija s očuvanim tetovažama zvana "OTZI" pronađena u Alpama između Austrije i Italije, stara oko 5400 godina.

Za razliku od arhitekture, kiparstva, slikarstva i sličnih formi izražavanja, tetoviranje je teško precizno datirati jer ostavlja malo arheoloških ostataka. Tetovaže žive i umiru zajedno sa svojim nositeljima, dok alati zbog minijaturnosti i razgradivosti rijetko bivaju pronađeni i pravilno prepoznati u svojoj izvornoj namjeni. Jedna od popularnih zabluda je da tetoviranje dolazi od divljih plemena sa egzotičnih lokacija prekrivenih džunglom.

Činjenica je da je tetoviranje cvjetalo kod naših predkršćanskih pradjedova zajedno s mnogim



**Ako je tijelo hram,
zašto ne ukrasiti
zidove?**

Nepoznati autor

drugim običajima kojih se moderni civilizirani svjet gnuša.

Teško je reći tko se, gdje, kada i zašto tetovira jer je odgovor svatko, svugdje, uvijek i zbog svih mogućih i nemogućih razloga.

Sadašnjost

Moderno je tetoviranje doživjelo procvat u 20. stoljeću i od onda stalno napreduje. Razvilo se bezbroj novih stilova (kao što su old school, biomechanical, tribal, realistic...)

Tetoviranje je trajno unošenje tinte u kožu pomoću igala. Može biti u boji ili crna, i kad je proces gotov, ostaje tu zauvijek. Tetoviranje boli na jedan nespecifičan način. Bol se više ili manje da izdržati te varira o mjestu na kojem se tetovaža nalazi, ali nakon nekog vremena postaje iritirajuća i uzrokuje podrhtavanje mišića. Zato se rade česte pauze, kako bi se i ti, ali i majstor odmorili. Ako je tetovaža velika i nekoliko se sati nalaziš u nezgodnom položaju, bol u mišićima će postati jača od one uzrokovane tetoviranjem (vjerujte mi, govorim iz iskustva).

No, sam čin nije bitan koliko ono prije i poslije. Prije tetoviranja treba dosta dugo i dobro razmišljati o motivu, a i kad si siguran u ono što želiš, bolje je pustiti još koji mjesec da se dojmovi slegnu. Žalosno je što u današnje vrijeme svaka druga osoba ima isti motiv koji im u većini slučajeva ništa ne znači, već su se tetovirali da budu 'in'. Bitan dio je pronaći dobar studio i odličnog majstora koji je zainteresiran za rad na toj tetovaži (uvijek treba imati na umu da majstor ima pravo odbiti bilo koga).

Svi higijenski uvjeti moraju biti zadovoljeni inače može doći do oboljenja od raznih bolesti (hepatitis, HIV...). Budite spremni izdvojiti pozamašnu svotu novca, dobre tetovaže nisu jeftine, a ako su veće, cijena im je i po nekoliko tisuća kuna (opet vam kažem, vjerujte mi).

Sad si u sedmom nebu jer imaš tetovažu. Divno. Krasno. Ali sada slijedi najbitniji dio. Prije tetoviranja dobio si upute kojih se strogo treba pridržavati, inače rezultat neće biti tako sjajan. Bitno je redovito pratiti i mazati svježu tetovažu i štititi ju od sunca. Nakon tri tjedna tetovaža će izgledati kako je i zamišljena (ali samo ako si se držao pravila).

Takav način ukrašavanja tijela nije za svakoga. Istina je da tetoviranje izaziva ovisnost, i skoro nitko ne stane samo na jednoj tetovaži. Uvijek treba imati na umu da živimo u sredini sa predrasudama te da ćeš teže naći posao od drugih ljudi. Gledati će te ispod oka i glasno komentirati na ulici. Ali ćeš i pronaći ljude poput sebe, s istim stavom, koji te razumiju. Oni znaju kako je to biti drugačiji.

O ŠARENOM BIBLIOBUSU



Mala putujuća knjižnica u novom ruhu

Uzadarskoj Gradskoj knjižnici već dugi niz godina postoji bibliobus - mala putujuća knjižnica. Namijenjen je putovanju po okolini Zadra mameći male i velike čitatelje novim i raznovrsnim knjigama. Ne treba naglašavati značaj „knjigobusa“ za Zadar i zadarsku regiju. A da je jedan malo i to je s godinama postalo jasno! Tako je „doputovao“ novi projekt zahvaljujući suradnji Gradske knjižnice i njemačkih sponzora – bibliobus broj 2! Dobra stara setra, ali „gola“, „bjedila“, „bezlična“, jednostavno – neoslikana!

Trebalo ju je oživjeti, razigrati kao maštovitu priču koja magijom izlazi iz svijeta knjiga. Gradska knjižnica dala je ponudu našoj školi da odradi taj



Prije makeover-a...

kreativni zadatak pa su naši zanesenjaci i veliki kreativci zajedno sa svojim profesorima odlučili „presvući“ bibliobus novim, privlačnim ruhom. Jedan od ideologa oslikane priče bio je naš ravnatelj Tomislav Grbin, svojedobno i poznati karikaturist, a njegov su razigrani koncept svojim zamislima efektno začinili profesori Anamarija Ivković, Martina Perić i Mate Ljubičić, koji su i pomagali talentiranim učenicima u likovnom oblikovanju. Naravno, nemojmo

**zaboraviti i dobre ideje kreativca iz
Gradske knjižnice, Mladena Masara.**

Od stranice do stranice

Primopredaju bibliobusa, uz puno kurtoaznih riječi i potrebnih formalnosti, na kraju su programa opet začinili naši učenici u suradnji s nekolicinom učenika Zadarske privatne gimnazije. Šarmantnom i komičnom predstavicom pod naslovom Od stanice do stranice zabavili su pub-

Iz medija...

Ponosni na priču o oslikanom bibliobusu

Kad sam primao zahvalnicu, rekao sam pred Nijemcima koji su donirali biblioteku da naša mala zemlja, ulazeći u veliku Evropu, možda unosi malo mediteranske opuštenosti, dokazujući da se veliki posao može brzo i kvalitetno napraviti, a opet opušteno u ugodno, kazao je Grbin

ZADAR • Upricici i djelatnici Tridoslovnog grafičkog studioa nesući su na svot dobitku.



knjižnice Ivana Pešara

Iz bibliobusa će u budućnosti
iskakati otocani s knjigama,
a zabilježujući utemeljenu
i djelatnostnu periodos-
kovo-grafike škole, pre-
poznatljiv otocni bibliobus
im pre očima neće moći
premaksnuti.

liku pred oslikanim „knjigonoscem“. Evo onih koji su odigrali simpatičnu priču: Ena Lenkić, Pava Madunić, Toni Svetić, Lucija Miletić, Karla Birin, Antonio Grubić, Toni Tadić, Lamia Hadžić, Dominik Martinović i David Muller. Predstavom su na duhovit način prodefilirali poznavati autori i likovi iz antologijskih svjetskih i domaćih knjiga: Quasimodo, Snjeguljica, kauboji Z. Greya, Petrarca, Hamlet, Ivana Brlić-Mažuranić, Regoč i Kosjenka, Leone Gembaj i Gregor Samsa.

U živopisnim kostimima te kroz živan-
han scenski tijek i ritmizirani dijalog
povezali su različita literarna iskust-
va u skladnu cjelinu. Scenarij i režiju
potpisuje naš knjižničar Ivica Antić,
davši mladim glumcima prostora i
motiva da pokažu svoju razigranost i
nadarenost.

Odlična suradnja i pravi posao

Na koncu cijele manifestacije naš je dragi ravnatelj iz ruku ravnatelja Gradske knjižnice Ivana Pehara primio zahvalnicu za odličnu suradnju i pravi posao. Sada nas uokvirena na zidu pred zbornicom podsjeća na ovo dragocjeno iskustvo.

I za kraj, dragi naši otočani, ali i kontinentalci, zahvaljujući ovom partnerstvu te izdašnoj donaciji iz Njemačke, vaše će čitateljske znatiželje od sada biti dvostruko lakše zadovoljiti jer županijskim cestama kotrljaju dvije putujuće knjižnice!

NAJNOŠENIJE TENISICE DANAŠNICE

STARKE cipelice latalice

Crne, bijele, crvene, zelene, oslikane, sa zakovicama, niske, visoke, platnene ili kožne, poput čizmi ili pak na petu, a od nedavno i kao natikače. Starke možeš pronaći u stotinama boja, uzoraka i oblika

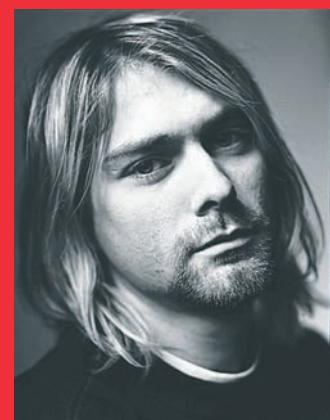
PIŠE: LEA MILIĆ 3B
FOTO: ANTEA KNEŽEVIĆ 4B



Gradonačelnik Zagreba, Milan Bandić, obožava ove popularne tenisice



Frontmen benda Crvena jabuka Dražen Žerić - Žera posjeduje više od 200 pari



Kurt Cobain, u trenutku svoje smrti bio je u starkama

Cijelo jutro pljušti k'o iz kabla. Sat je počeo prije barem 15 minuta, ali nitko nije na svom mjestu. Neki sažimaju svoje potpuno mokre starke nad umivaonikom u WC-u, dok drugi vode bitku oko toga tko će prije staviti svoje na radijator da se osuše. Blago zagušljiv miris mokrih patika ispunjava učionicu i hodnik. Tipična jesen u mojoj školi. Profesori pokušavaju smiriti "opću paniku" i po tko zna koji put objašnjavaju kako se starke ne nose kada pada kiša, ali i sami znaju da je to potpuno uzaludno. Kažu, brinu se za naše zdravlje, ali nismo mi krivi što su nam noge mokre, patike su takve. Legendarne patike "All Star" prvi su se put pojavile 1917. godine, kada ih je Converse pokušao plasirati na košarkaško tržište. Ipak, svojevrsni "bum" doživjele su tek nekoliko godina kasnije, kada ih je prvi put obuo košarkaš Chuck Taylor koji je bio impresioniran njihovom udobnošću. Taylor je uskoro postao i njihov glavni promotor. Patike poslije toga dobivaju ime "All Stars", kao i prepoznatljiv Taylorov potpis na etiketi. Iako su se prvi pedesetak godina proizvodile samo u crnoj i bijeloj boji, krajem 60-ih počela je proizvodnja u različitim bojama kako bi se prilagodile košarkaškim timova. Ot-kada su se proizvele pa do danas prodano je više od 800 milijuna pari star-ki.

70-ih i 80-ih godina prošlog stoljeća, starke su postale simbolom alternativne subkulture kada su ih nosili najpoznatiji rokeri i punkeri toga doba, primjerice Ramonesi, Nirvana, Green day. Nirvanin frontmen, Kurt Cobain, nosio je starke kada su ga 8. travnja 1994. pronašli mrtvog u njegovu domu.

Koliko su starke voljene i na ovim prostorima dokazuje pjesma "Starke" benda Crvena Jabuka čiji frontmen Dražen Žerić - Žera posjeduje više od 200 pari ovih bezvremenskih tenisica. Ipak, rekord drži amerikanac Joshua Muellera koji posjeduje 403 para starke.

I gradonačelnik Zagreba, Milan Bandić, obožava ove popularne tenisice što je i dokazao spremno obuviš modre starke na otvaranju Converse dućana u zagrebačkom šoping centru Arena.

Osim njega sudjelovali su i Tony Cetinski, Remi, Ines Preindl i mnogi drugi.

A da ne ispadne da samo poznati i slavni nose starke može posvjedočiti i naš profesor likovne umjetnosti, Mate Ljubičić, koji svoje "radne" kombinacije uvijek osvježi ovim tenisicama.

Crne, bijele, crvene, zelene, oslikane, sa zakovicama, niske, visoke, platnene ili kožne, poput čizmi ili pak na petu, a od nedavno i kao natikače. Starke možeš pronaći u stotinu boja, uzoraka i oblika. Zahvaljujući svojoj prilagodljivosti nekom stilu, nose ih baš svi, od šminke do gotičara. Već desetljećima sve generacije lude za njima, a u ovo doba besparice one su još uvijek zadržale svoju pristupačnu cijenu. Starke su tenisice koje doslovno možeš nositi od kolijevke pa do groba jer se proizvode i u malom, mekanom obliku za bebe i praktičnom izdanju "na čičak" za klince i klincele. Pa zašto na kraju nosimo starke? Kada ujutro ustaneš i navučeš svoje poderane i prljave starke i kreneš vani osjećaš se kao da je sve na mjestu. Bez obzira na to što prolaznici kroz sve one rupe vide da nosiš dvije različite čarape. Nitko te ne gleda čudno, osim možda profesora, kada obućeš jednu zelenu i jednu crvenu staruku, jer je to sasvim normalno. Starke su tenisice sa dušom koje svojom minimalnošću i osobnošću usrećuju mnoge, a sebi osiguravaju odlazak na izlete u sve krajeve svijeta. One su "Cipelice latalice" već generacijama i sumnjam da će se uskoro odreći tog statusa.



INTERVJU s mr.sc. Ljubicom Srhoj-Čerina višom kustosicom, voditeljicom Galerije umjetnina Narodnog muzeja Zadar.

Ivan Meštrović u Zadru

Kako je došlo do postavljanja izložbe znamenitog kipara Ivana Meštrovića?

Prvi je put u Zadru u Galeriji umjetnina prije davnih 30 godina postavljena izložba ovog velikog umjetnika i kipara. I sada je, nakon tri desetljeća, povodom 130-te godišnjice rođenja proslavljenog umjetnika, gospođa Ljiljana Čerina iz Muzeja Meštrović, rođena Zadranka, odlučila postaviti izložbu u rodnom gradu. Odabranu temu prikladna je velikoj godišnjici, a riječ je o fascinaciji majkom i majčinstvom. Ista je dominirala njegovim opusom od 1905. – 1946.godine. Izabrane skulpture tematski su cijelovite, ali pokazuju različite stilove i različite morfologije autorova stvaralaštva, različite pristupe, razvojni put od realizma preko secesije do modernizma. Izuzetno nam je draga da je izložba u Zadru i da smo uspjeli prikupiti potreban novac za njeno postavljanje. Također nam je drago što je događaj pobudio veliko zanimanje Zadrana.

Tko sudjeluje u organizaciji ove velike izložbe?

Organizatori su Muzej Ivana Meštrovića i Galerija umjetnina u Zadru. Muzej Ivana Meštrovića vrlo je složen kompleks



Pietà
Rim, 1914.

Ove godine obilježava se 130. godišnjica rođenja jednog od najznačajnijih hrvatskih umjetnika Ivana Meštrovića (1883. Vrpolje-1962. South Bend, Indiana, SAD)



Razgovarala: Karla Birin 2D

Snimila: Antonina Begonja 2D

sastavljen od prilično cjelina. Kreatorica zadarske izložbe odabrala je reprezentativne i tematski zaokružene skulpture iz Meštrovićeve muzeja.

Možete li nam približiti značaj jednog od najvećih hrvatskih skulptora?

Ivan je Meštrović, uvjerenja sam, bio istinski genij. Već je sa 14 godina izložio svoje prve skulpture. Kao dječak bio je brijački naučnik u Drnišu; nije se školovao već ga je otac naučio čitati i pisati. Stari je majstor brijač primijetio da dječak posjeduje iznimski talent te da lijepo pjeva deseteračke pjesme. Potom je Jurju Bjankiniju, uredniku Narodnog lista, poslao jednu neobičnu kutijicu koja ga je svojom izradom i kreativnom magijom impresionirala potvrđujući izvanrednu nadarenost mladoga Meštrovića. Fascinirani je Bjankini 1899. u Narodnom listu

objavio tekst kojim poziva građanstvo da posjeti redakciju lista gdje će biti izložena 3 Meštrovićeve kipica što će, naravno, biti i „pionirsko“ predstavljanje umjetničkog gena briljantnoga dječaka.

Bjankini je kasnije i ulagao u mladičovo školovanje i napredovanje. Već sa 17 godina Ivan je otisao u Beč, svjetski centar secesije te avangardan grad u širokem smislu. Došavši u europsku metropolu sa drniškom kapicom, brzo se snašao u urbanom svijetu i strelovito zašao u umjetničke krugove.

Meštrović je bio teški radoholičar. Činilo se da nikad nije spavao. Za sobom je ostavio nevjerojatan broj skulptura, a uza sve to puno je i nadahnuto pisao.

Što nam Meštrović poručuje i što ga istinski inspirira u skulpturama majke; što one sugeriraju u dubljem smislu?



na nijedna njegova javna skulptura. Vjerujemo da će se to doskora ispraviti.

Smatraće li da bi za naš grad bilo poželjno još ovakvih izložbi i kulturno-obrazovnih projekata i manifestacija?

Svakako... , naša galerija to stalno radi. Nemamo baš svaki dan „Meštrović“, jer takvo što nije lagano izložiti i vrlo je skupo, ali galerija redovito izlaže hrvatske umjetnike. U 12. mjesecu trebali smo postaviti radove jednog od najznačajnijih hrvatskih modernih slikara Jurja Plančića, ali ćemo, radi velikog zanimanja građana, ovu izložbu produžiti do konca prosinca, možda čak i do sredine siječnja. Dogodine ćemo ponuditi velikog hrvatskog kipara Šimu Vulasa te zadarskog apstraktнog umjetnika Igora Rončevića.

Koju zapravo težinu nosi Meštrovićevo ime na svjetskoj sceni?

On je uistinu planetarno poznat. Lanske je godine bila velika izložba u Muzeju Roden u Parizu. Pobudio se novi interes što je Pariz vjerodostojno osvijestio. Turisti su ovoga ljeta s priličnim zanimanjem pohodili zadarsku izložbu, mnogi potvrđujući da im je Meštrović znano ime.

Postoje li uz samu izložbu još kakvi projekti, radionice i slično?

Da, naravno. Ovu smo izložbu marketinški jako dobro napravili. Uspjeli smo unatoč skromnim sredstvima i malom broju ljudi uključenih u projekt.

Napravili smo i radionice pod vodstvom profesorice Koralje Alavanja.

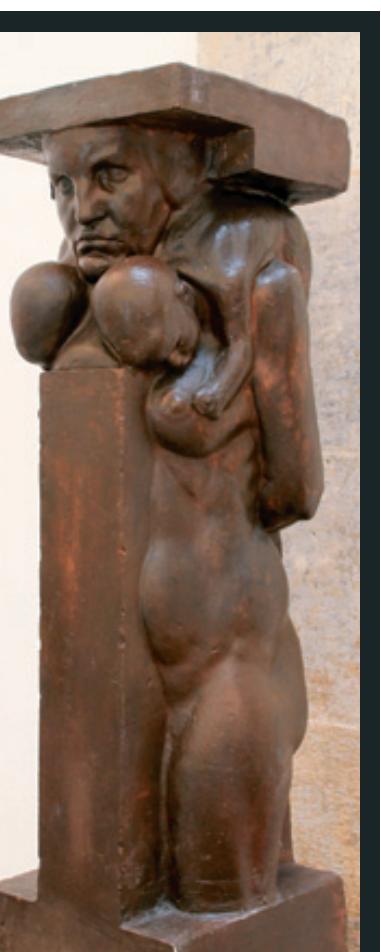
Iste počinju u srednjoškolci i srednjoškolci. Riđe je o 4 „predavanja“ tijekom mjeseca prosinca.

Povodom Dana grada Zadra, bit će uprizoren glazbeno-scenski performans sa suvremenim glazbenim i plesnim elementima. Pozvali smo i građane koji posjeduju nešto Meštrovićevo, pismo, skulpturu..., da isto donesu pa ćemo te zanimljivosti izložiti. Naravno, ako se sakupi prikidan broj....

Na kraju, za Noć muzeja, u izradi je zanimljiva projekcija o zbivanjima u galeriji umjetnina, prikazujući radove ljudi, njihove fotografije snimljene tijekom izložbe i slično, a prezentirat će se i povijest Hrvata. Uza sve to, četvrtkom popodne nudimo besplatno vodstvo za naše građanstvo.



Moja majka
Split, 1908.



Figurativni postament-žena s djecom
Beč, 1907.

ŽIVA SCENA



Ono brate, gušti nad guštim!

Ne pretjerano vrući lipanj zapalili smo vremenskim tonovima i živim slikama s dasaka novog Kazališta lutaka. Pozvali smo i goste plesače, već afirmirane glazbenike koji su pohađali našu školu, da bismo u šašavom zajedništvu scene i publike obilježili kraj nastavne godine, uz lijepu želju za dugo toplo ljeto. U raznolikom programu baš ničega nije falilo. A na kraju „ludaste“ zabave, naše su drage profesorice donijele hrpu kolača iz domaće kužine. Ono brate, gušti nad guštim!

Tako smo, vedrih srdaca i usta punih jedinstvenih okusa, odsakutali u lipansku noć. Fotke ne mogu pokazati sve, ali mogu barem naslutiti razigrani puls!



Kultura među zidovima varoške „krčme“

Autor priloga: Ludasta ekipa

Stvaralački i zabavni vrtuljak odavno se okreće u našoj školi. U dobroj mjeri to izvire i iz školske knjižnice. Tamo je oduvijek žarište pozitivne energije i zajedništva. Prošle smo godine priredili nekoliko glazbeno-scenskih minijatura, čak i u krajnje bizarnom ambijentu, atipičnom za školu, ali više nego prikladnom i poticajnom. Konkretno, riječ je o konobi Na po ure. U ozračju izvorne dalmatinske sredine, s patinom boemštine, sviralo se, pjevalo, glumilo i recitiralo. Razumno se popila i koja čaša domaćega vina uz fetu pršuta i šaku gauna. Neki su slučajni namjernici, ali i uvaženi gosti, umjetnici, glumi... ostali u čudu – Kakva li je ovo dražesna i zanimljiva kultura među zidovima varoške „krčme“? Dobri su ovo studenti! Neki bi mogli i na glumačku akademiju...? Ma gledaj kako pivaju, a što sve plazi po našoj estradi! Bilo je uistinu slatkih riječi. A kako smo djelovali skladno i zrelo, uvjernili smo znatiželjnjike da smo ono što još nismo. To bi u ovom slučaju (pa i bez slučaja) trebalo biti skroz ohrabrujuće.



Božićna minijatura

Najprije smo u listopadu 2012. priredili jednu jesenju etudu u školskim klupama, zatim krajem polugodišta božićnu minijaturu u najvećoj učionici, pjevajući i veselići se zajedno s uživljenim učenicima i profesorima.

*Pozdrav od
cijele ekipе...
Nema stajanja!*



Posjet velikog glumca (Ivo Gregurević u Zadru 29. i 30. travnja 2013.)

Autor priloga: Karla Birin

Velikana hrvatskog glumišta Ivu Gregurevića doveli smo u Zadar da bi u sklopu svojega već poznatog projekta „Život može biti lijep“ našim školarcima na svojstven način osvijestio problem ovisnosti.

Osjetio je gorku istinu na vlastitoj koži svjedočivši izravno traumatičnoj borbi vlastitog djeteta s fantomom droge.

Dijalog glumca i mlade publike bio je otvoren, izravan, temperamentan, jednostavan... Nigdje glumatanga i scenske poze. Na kraju predstave sve je pršalo od fotki i autograma. Nesvakidašnji susret, neponovljiv doživljaj!

Osim učenika naše škole (izravnog organizatora ove edukativno-scenske manifestacije) događaju su nazočili i učenici Gimnazije Jurja Barakovića te

učenici Zadarske privatne gimnazije s pravom javnosti.

Gregurević je bio izuzetno zadovoljan interesom i angažmanom mnogobrojne publike koja je tjesnom učinila multimediju dvoranu.

Nakon večere, kojom je domaćinski počašćen u Konobi Skoblar, upriličen mu je obilazak zadarskih znamenitosti i sadržajan povjesni sat. U lijepom ozračju travanske noći Ivo je ostao zadivljen bogatom povjesnicom drevnoga grada što je njegovu boravku, nakon zanimljivog nastupa, urezalo poseban dojam.

Analizirajući doživljeno, a uspostavivši i korisne kontakte s nekim zadarskim subjektima s područja kulture, najavio je ponovni i skori dolazak. Bilo bi ga uzbudljivo opet doživjeti!



INTERVJU s našom bivšom učenicom Tihanom Lazović

Do jučer u našim klupama...

Razgovarali: Karla Birin 2D

Ivica Antić

D o jučer u našim klupama, a danas „daskama koje život znaće“! Intervju s mladom i već poznatom glumicom Tihanom Lazović, djevojkom koja je pohađala Prirodoslovno-grafičku školu pune četiri godine, pokazala nam glumačku strast i vještina, a onda sve to pretočila u ozbiljnu karijeru. Na Filmskom festivalu u Puli dobitnica je nagrade za najbolju debitantku u 2013. godini.

Kada ste otkrili svoj glumački gen?

Ja sam dugo svirala klavir. Upisala sam i glazbenu školu. Vjerovala sam da će postati pijanistica kao svoja sestra, međutim ispisala sam se iz glazbene jer mi se više nije dalo vježbati. Jednom sam se javila našem školskom knjižničaru i izrazila želju za glumom.

U to se vrijeme održavala i audicija u kazalištu Jasne Ančić i Mirka Šatalića. Rekla sam: „To je, to, idem, a ako ne prođem nema veze.“ Vjerljivo se, da nisam prošla, nikad ne bih bavila glumom.

A kada se baš probudio moj glumački gen?

Nemam pojma, vjerljivo sam kao mala to osjetila samo nisam znala to osvijestiti...

Što ste voljeli glumiti kao klinka?

Da... aha... igrala sam se učiteljice. Imala sam svojih 30 izmišljenih đaka i svi su imali imena i svoje osobine. Oponašala sam kolege, profesore... I karizmatične sam ljudi često doma oponašala.

Jeste li već kao djevojčica i osmoškolka pokazali svoje glumačke vještine?

Ne, nisam se predstavljala kroz glumu, samo sam svirala. U drugom srednje aktivnije sam se počela baviti glumom. Ohrabrujuće...



Dolazim u posjet staroj školi

Iako umorna nakon trosatne predstave, koja nas je oduševila pričom, režijom, glumačkom izvedbom, a posebno Tihaninim raznovrsnim scenskim umijećem, sjela je s nama u parter i, onako šašava i razbarušena, iskreno odgovorila na naša gorljiva pitanja.

Na kraju razgovora sve je srčano pozdravila najavivši skori dolazak u rodni grad, na zadarsku kazališnu scenu i u svoju staru školu.

Naravno, jedva čekamo!

Pohađali ste Prirodoslovno-grafičku školu i kako su Vas tamo prepoznali kao glumački talent?

Nisu me baš prepoznali kao... talent... tek dva profesora. Škola tada nije imala osobit sluh za mnoge talente (sorry). Malo mi je zbog toga krivo. Eto, izdvojila bih neimenovanu dvojicu profesora koje mi je drago i dan danas vidjeti, s njima pričati... Ostalima želim puno sreće i malo više sluha. Čujem kako je danas već bolje. Ohrabrujuće...

Što za vas znači iskustvo Liderana (smotra literarnog, novinarskog i dramskog stvaralaštva)? Mislite li da ono može biti vjerodostojan pokazatelj glumačkih mogućnosti, kvaliteta...?

Ne mislim baš. Jako je lijepo kad netko nauči dobro recitirati pjesmu, kazivati monolog, ali... Meni je svakako pomoglo shvatiti da to želim raditi. Sam Liderano kao natjecanje ima prilično nedostataka. Ne gledaju se dovoljno intuicija, sloboda, vlastitost... nego da to bude lijepo, čisto, precizno, često kako je mentor zamislio. Malo mi je to ukočeno.

Što je i kada presudilo u odabiru ozbiljnog glumačkog poziva, tj. odlaska na glumačku akademiju?

Kako sam i rekla, negdje sredinom srednje škole, kada sam osjetila draž scene na glumačkim radionicama. Sada zaista ne znam što bih radila da nisam glumica; ovako mogu biti sve što hoću.

Svašta se zna govoriti o toj „fantomskoj“ audiciji. Većina zasigurno misli kako je teško premostiti prepreka, kako trebaš biti savršen, možda imati vezu ili tko zna kakvu investiciju. Što vi iz svog iskustva možete kazati o tome?

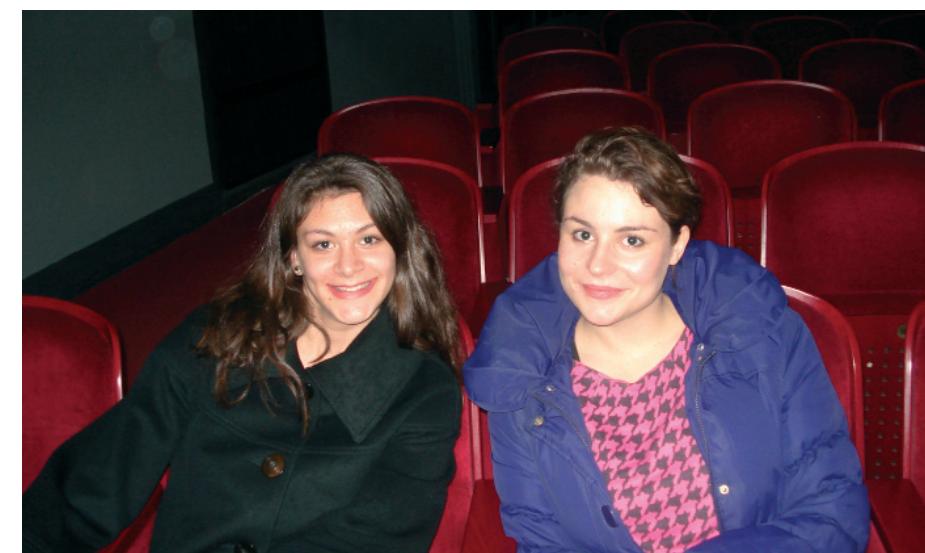
Ja sam upala iz drugog puta. Veza mi nije trebala, čak i da sam je imala. Naravno, tko ne upadne, zna pričati svašta. Ne bih rekla da je to toliko zastrašujuće. Teško je, prijemni traje deset dana ispituju te na sve moguće načine, ali zapravo je najbitnije da te upoznaju kao osobu, kakav si karakter i što možeš ponuditi izvan samog glumačkog prostora. Mislila sam, odlazeći na prijemni, da trebam napraviti nešto spektakularno. Ne očekuju tamo glumačka „čuda“. Samo je stvar da budeš svoj. Zvuči kao fraza, ali jest najbitnije.

U kojoj ste fazi glumačkog školovanja? Koliko je bilo zahtjevno, koliko uzbudljivo te izazovno i jeste li se ikada pokolebali u svom odabiru?

Pauzirala sam godinu jer sam radila predstavu „Nemirne noge“, snimala sam dva filma, prvo Brešana, poslije Nolu, tako da nisam stigla odstudirati jer smo puno radili. Trenutno mi se i ne da studirati jer me zanimaju neke druge stvari, ali moram to završiti. Teško je na akademiji jer smo tamo po cijele dane pa si na kraju dana izmučen i nemaš vremena za druge projekte. Ali, to sam željela i odabrala. I, naravno, nisam se pokolebala ni u jednom trenutku!

Već ste stekli određeno filmsko i scensko iskustvo, smatraste li da ste prilično zreli za ozbiljne glumačke izazove?

Ne znam što bi bilo ozbiljnije od glavne uloge u filmu. Ne mislim da sam netko i



Teško je, prijemni traje deset dana, ispituju te na sve načine, ali zapravo je najbitnije da te upoznaju kao osobu, kakav si karakter i što možeš ponuditi izvan samog glumačkog prostora

Neću prihvati. Mislim da uopće nisam sposobna za to, da nisam dovoljno „talentirana“. To je rad od petnaest sati... i jednostavno mi se ne sviđa taj ritam i sve ostalo... Kolegama koji se time bave nemam što zamjeriti. Ima raznih motiva zašto to rade. Ja sam dobila priliku djelovati u teatru i na filmu i nemam volje ni želje glumiti u sapunicama.

Koji su vam skorašnji planovi i projekti?

Trenutno, završiti faks. Ako mi se ponudi nešto izazovno, bježim ća. Neki filmovi su u planu... Neću ništa reći dok ne bude sigurno. Čut ćete sve na vrijeme!

Imate li kakvog uzora iz glumačkog svijeta?

Uzor stvarno može biti „bilo tko“. Mare Škarić (glumica i profesorica na Akademiji) moja je velika prijateljica, asistirala mi je, bila profesorica i rekla bih da mi je ona priličan uzor, više kao čovjek nego kao glumac. Radije gledam ljudi kroz karakter nego kroz glumačke vještine.

Što nam možete reći o večerašnjoj predstavi „Nemirne noge“ i o popularnom teatru „Exit“?

Meni je jako drag ovaj projekt jer sam se tu uspjela vratiti glazbi koja je bila prva ljubav. Htjela bih zahvaliti Saši (Saša Anočić, redatelj i glumac ove odlične predstave) što je iz nas izvukao sve najbolje. Radili smo puno, nekih godinu dana. Ja sam zbog toga pauzirala faks, netko je zbog toga odbio neke uloge, ali mislim da se isplatilo. Ako publika tijekom predstave uživa, onda i mi na sceni uživamo i znamo da smo učinili pravi posao.

Što biste poručili mladim glumačkim zanesenjacima, ljudima iz Vašeg prijašnjeg života, učenicima, profesorima...?

Rekla bih prvo da budu svoji i samo svoji, kakvi god da jesu: debeli, veliki, mršavi, iskompleksirani, svakavki - da se prihvate svojima. Školi i profesorima bih poručila da ne gledaju učenike kao brojeve, nego kao ljudi, osobnosti jer skoro u svakome čući neki gen koji treba istražiti ; da se ne sudi tek po ocjenama, nego i po drugim kvalitetama vrijednima pozornosti. Naročito da se potakne kreativno!

PREHRANA ADOLESCENATA

Masna i slatka hrana sama po sebi nije nezdrava

Primarni cilj treba činiti edukacija o važnosti pravilne prehrane u očuvanju zdravlja, koja bi trebala započeti već u osnovnim školama, a omogućavala adolescentu „pametniji“ izbor namirnica...

Piše: Bojan Stojnić, mag. nutr.

Adolescencija označava životni period prelaska iz djetinjstva u odraslo doba, karakteriziran brojnim fiziološkim, psihološkim i sociološkim promjenama. Započinje ulaskom u pubertet, a njen je završetak teško precizirati budući da osim o završetku fizičkog rasta, ovisi i o kulturološkim čimbenicima kao što su zaposlenje te iseljenje iz roditeljskog doma. Adolescencija predstavlja razdoblje brzog rasta, zbog čega su prehrambene potrebe značajno povišene. Posljedica povećanih potreba je i povećan rizik od njihovog nezadovoljenja, što može dovesti do retardacije rasta (sprječavanja postizanja maksimalne tjelesne visine), odgađanja seksualnog sazrijevanja te do pojave različitih bolesti kasnije u životu (kardiovaskularne bolesti, dijabetes, karcinom, osteoporozu...).

Adolescenti se osjećaju neranjivo, sebe općenito smatraju zdravima, te su slabo motivirani za zaštitu zdravlja. Jedna-

ko ih percipiraju i ostali članovi društva, neovisno o kvaliteti prehrane i bavljenju fizičkom aktivnošću. Međutim, posljedice neadekvatne prehrane u mladosti na naplatu dolaze u odrasloj dobi. Zabrinjavaču je činjenica da sve češće i kod adolescenta, pa čak i djece, nailazimo na početne stadije kroničnih bolesti.

Pravilna prehrana

Mnogi se razbacuju pojmom pravilne prehrane, međutim rijetki objašnjavaju što ona uistinu predstavlja. Ukratko, nekoliko je osnovnih pravila pravilne prehrane na koje je potrebno обратiti pozornost.

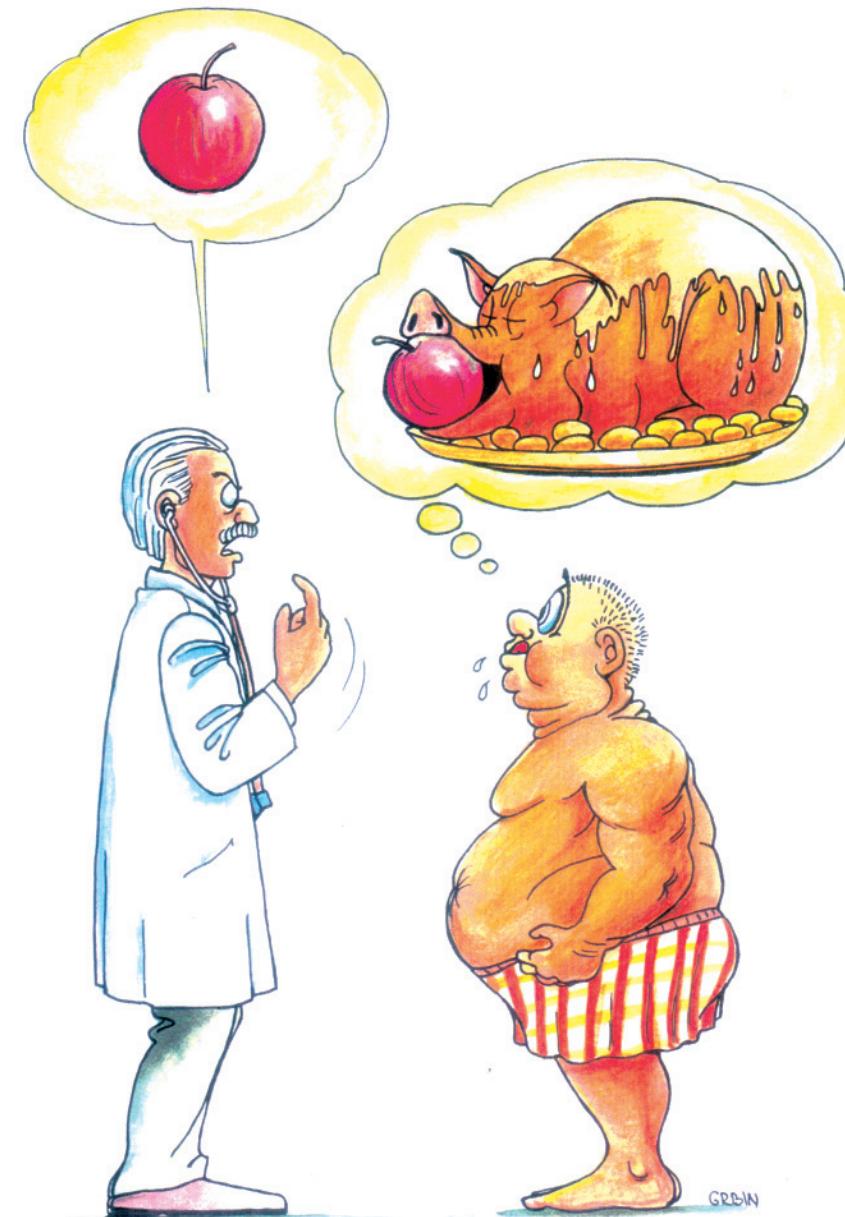
Pravilna prehrana omogućuje optimalan rast i razvoj (dosezanje genetskog potencijala), smanjuje rizik od razvoja kroničnih bolesti i osteoporoze te osigurava psihičko dobrostanje. Također, čimbenik je i u dosezanju akademskog potencijala.

Prehrambeni problemi

Donedavno, najveći problem vezan uz prehranu predstavlja je glad, odnosno nedovoljan unos energije i nutrijenata. Danas ga čini pretilost, posljedica prekomjernog unosa energije. Logično bi bilo pretpostaviti da će zbog toga problem nedovoljnog nutritivnog unosa nestati, no zbog niske nutritivne vrijednosti prekomjerno konzumirane, energijom bogate hrane poput fast fooda i slatkisa, tomu nije tako. Pretilost kod odraslih osoba definiramo kao BMI viši od 30 kg/m^2 (body mass index = indeks tjelesne mase; $BMI = \frac{\text{tjelesna masa [kg]}}{\text{tjelesna visina [m]}^2}$). S obzirom na snažan rast u adolescenciji, BMI ne predstavlja dobar pokazatelj pretilosti.

Udio masnoga tkiva bolji je pokazatelj, a u nedostatku preciznije metode može se procijeniti i golim okom. Uzrok pretilosti je energetski (kalorijski) uno s koji premašuje potrošnju. Do njega dolazi zbog brojnih razloga, koji uključuju psihološke i sociološke čimbenike. Često možemo čuti ili pročitati kako su šećer ili masnoće uzroci pretilosti, no to je izvrštanje istine. Istina jest da su slatka i masna hrana okusom privlačne te da je lakše pretjerati s njihovom količinom, no to ne znači da ista deblja. Također, takva hrana sama po sebi nije nezdrava, već je posljedica njenog povišenog unosa niži unos nutritivno vrijednije hrane, zbog čega dolazi do pojave nekog od prehrambenih deficitova. Vrlo je bitno naglasiti da pretilost nije samo estetski, već ozbiljan zdravstveni problem. Naime, direktno je povezana s pojmom mnogih kroničnih bolesti.

Osim pretilosti, problem predstavljaju razni prehrambeni deficit, koje definiramo kao nedovoljan unos nekog od nutrijenata. Najčešće deficitarni nutrijenti kod adolescenta su željezo, cink, magnezij, kalcij, folat, vitamini A i E te prehrambena



TOMISLAV GRBIN

vlakna. Navedene mikronutrijente nalazimo u crvenom mesu, raznom povrću, posebice zelenom lisnatom, te mlijeku i mliječnim proizvodima.

Strategije poboljšanja kvalitete prehrane

Primarni cilj treba činiti edukacija o važnosti pravilne prehrane u očuvanju zdravlja, koja bi trebala započeti već u osnovnim školama, a omogućavala bi adolescentu „pametniji“ izbor namirnica u obrocima koje konzumira izvan kuće.

Uloga roditelja također je velika, a uključuje poticanje zajedničkih obiteljskih obroka, pripremu raznolikih i nutritivno kvalitetnih obroka, pripremu obroka za školsku marendu umjesto osiguravanja djetetu novca za njenu kupnju itd.

Primjeri kvalitetnih obroka

Ispod navodim neke od mogućih izbora obroka.

Ovo su samo primjeri, a najbolji izbor za vas ovisi o sastavu osobnih obroka te o osobnim preferencijama.

Hraniti se zdravo moguće je na više različitih načina, a zajednički im je temelj raznolikost i umjereno.

Doručak:

Žitne (zobene) pahuljice, mlijeko, kokosovo brašno

Marena:

Sendvič (integralni kruh, narezak sa smanjenim udjelom masnoće, sir, salata)

Probiotički jogurt

Voće

Orašasti plodovi

Ručak i večera:

Izvor proteina (meso, riba, jaja, sir)

Izvor ugljikohidrata (tjestenina, riža, krumpir...)

Povrće kao prilog (sve vrste, što raznobojniye)

Salata (sve vrste, što raznobojniye)

Za usluge analize kvalitete prehrane, izrade jelovnika ili individualnog savjetovanja, s povjerenjem se obratite na:

bojan.stojnic@nutricionizam.hr

Besplatne znanstveno utemeljene savjete i smjernice o pravilnoj prehrani možete pronaći na:

www.facebook.com/nutricionizam.hr

Članke o raznim temama vezanim za prehranu možete pročitati na:

www.nutricionizam.hr

osnovna pravila

1. Dovoljan unos
 - a. bjelančevina
 - b. vlakana
 - c. vitamina i minerala
 - d. fito- i zookemikalija
2. Ograničenje unosa
 - a. Trans-masnih kiselina
3. Povoljan omjer
 - a. Unesene i potrošene energije
 - b. Omega-3 i omega-6 masnih kiselina
4. Prihvatljiv okus

nutricionizam.hr

FOTOTRANSFER



LUMOS kreativna radionica

Katrin
Pogorilić
3C

Na prijedlog profesorice iz grafičkog dizajna da se prijavimo za sudjelovanje u radionici foto-transfer tehnike koju organizira Lumos hobby & art, javili smo se Valentina Breulj, Lucija Miletić, Ivona Radobuljac, Michael Šare i naravno ja.

Isprintali smo svatko svoju sliku i otišli u Hobby & art dućan, ne znajući točno što ćemo raditi. Ostali smo oduševljeni! Dočekala nas je simpatična žena koja nam je svaki korak u izradi slike točno objasnila. I tako korak po korak, dobili smo na bijelim podlogama svoje gotove sličice. Definitivno mislim da nam ove slike koje smo napravili u radionici neće biti posljednje.



Učenici i profesori Prirodoslovno-grafičke škole na organiziranoj edukaciji tehnike fototransfer

Transfer potch

je medij za preslikavanje fotografija ispisanih na laserskom printeru.

Transfer potchom slike možemo transferirati na razne podloge: drvo, gips, kamen, staklo, poculan, tekstil... Bitno je da podloga na koju transferiramo bude svijetla, suha i glatka. U suprotnom, dakle na tamnoj podlozi, motiv se neće vidjeti, a na neravnoj će se teže lijepliti, te prilikom guljenja sloja papira isti motiv može izgledati pohabano.

Bitno je da slike budu isprintane na

laserskom printeru jer se u suprotnom neće transferirati. Ako želimo transferirati tekst, obavezno ga moramo isprintati zrcalno, dok fotografije ne moramo ako nije potrebno.

Materijal potreban za izradu:

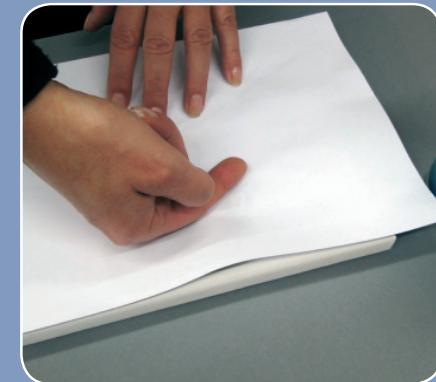
- bijela akrilna boja
- transfer potch
- motiv po želji printan laserskim printerom
- akrilni završni la-kist
- podloga
- voda



2. Podlogu obojati bijelom akrilnom bojom



3. i 4. Podlogu i motiv premazati transfer potchom, paziti da sve dobro premažemo u tankom sloju



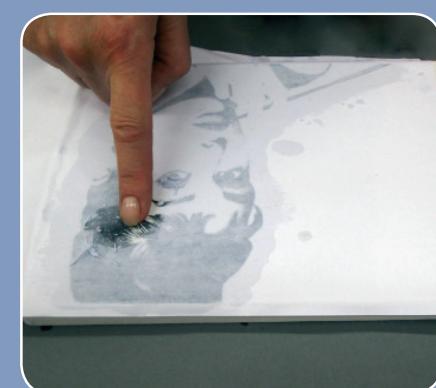
5. Zalijepiti motiv na podlogu, pritom pazeti da dobro zalijepimo i istisnemo višak ljepila



6. Osušiti fenom (oko 10min) , da bude dobro suho ,zatim pustiti da se ohladi



7. Vodom namočiti motiv



8. i 9. Lagano guliti papir do motiva



10. Premazati akrilnim lakom

VOLONTIRANJE

»Očajnički sam htjela djelovati«

Piše: Marta Pedišić 3B

Dom za psihički bolesne odrasle osobe Sv. Frane Zadar, osnovala je RH u nadležnosti Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi. Od osnutka 1883. godine Dom se bavi istom djelatnošću i radi u jednoj te istoj, sada već vremešnoj zgradu. U proteklom razdoblju Ustanova je sačuvala plemenitu skrb o starim, bolesnim i socijalno ugroženim osobama. Usprkos različitim ratnim, ekonomskim i političkim previranjima, kontinuirano je dijelila sudbinu našeg Grada. Posljednjih godina postupnom adaptacijom zgrada je uređena i prilagođena korisnicima. Danas u Domu živi 60 korisnika, heterogenih intelektual-



»Dala sam sve od sebe da joj barem malo pomognem...«

I Volontiranje je odličan način za podizanje vlastitog morala, te svjesti ostalih za individualan pristup sustavu vrijednosti. Volontiranje može biti dobar način za upoznavanje određenog broja različitih ljudi, a i često je mogućnost za stjecanje novih prijatelja

nih i fizičkih sposobnosti. Osnovna djelatnost Doma je skrb o psihički bolesnim odraslim osobama ali među korisnicima je i 30 nepokretnih te nemali broj socijalno ugroženih osoba.

U Domu je zaposleno 42 djelatnika, od toga 31 u samoj Ustanovi te, 9 njegovateljica u Službi kućne njegе te 2 medicinske sestre u programu halo pomoći. Uz visoki stupanj profesionalizma, krase ih emocionalna toplina i požrtvovnost.

Cijelo ljeto 2012. radila sam volonterski posao. Raznošenje ručkova do obližnjih, a i onih daljih lokacija popunjavalо mi je dan. Uz to, pomagala sam i u kuhinji. Bit volontiranja je da se osjećate korisno i ujedno pomažete ljudima kojima je zaista potrebna vaša pomoć.

Među desecima korisnika i članova Doma, posebno mi se svidjela jedna žena kojoj sam dostavljala ručak. Ne sjećam joj se imena, no sjećam se da je imala bolesnog muža, psića, dva sina koje nije bilo briga za nju i rodbinu koja joj je srezala dva obroka dnevno, na jedan. Dolazeći svaki dan kod nje, malo po malo bi mi pričala o svojim problemima. Slušala sam je, razumjevala i očajnički htjela djelovati. U moru problema, nabrojala mi je i bar 7



I sami korisnici doma sudjeluju u volonterskim aktivnostima

alerģija kojih ima na uobičajenu hranu. Uz to, žena se nije baš mogla puno kretati, a to malo volje, energije i života preusmjeravala bi na svog bolesnog muža. Novača nije imala, a uz sve te probleme još je imala i psića kojeg bi s vremena na vrijeme susjedi izveli.

Moj kolega s kojim sam u autu raznosila ručkove vječito mi je govorio da ju ignoriram i nastavim dalje. To je bilo daleko od onog što sam željela. Kad sam ju spomenula kuharicama, odmahivale bi rukom kao da već znaju priču. I znale su je. Saznala sam da je upravo ta žena često zvala Dom i žalila se na to da su joj srezali ono malo hrane što je dobivala, a kuharice tu nisu mogle ništa jer je njena skrbnica odlučivala i financirala ručak.

Bližio se zadnji dan mog posla i svakim danom sam razmišljala kako bih joj mogla pomoći, makar malo. Stigao je taj zadnji dan, dobrovoljno sam uskakala u svim poslovima u kuhinji kako bi me dopao posao da slažem hranu u tećice. Poskrivećki sam njene tećice napunila do vrha, ubacila još malo kruha i malo više voća. Kad smo stigli do nje bila sam kratka s vremenom, pa sam na brzinu objasnila kako mi je žao zbog njene situacije, kako sam dala sve od sebe želeći joj barem malo pomoći, te kako se više nećemo vidjeti jer mi je zadnji dan.

Žena je bila ganuta, tim malim znakom pažnje. Poklonila mi je porculanskog anđelića kojeg čuvam i danas. Svaki put kad ga pogledam sjetim je se.

KOŠARKA I NOGOMET

Važnije od pobjede je provući protivniku loptu kroz noge

Pišu: Lovre Kovačević 4A

Zvonimir Mišura 4C

11. listopada u jutarnjim satima u sportskoj dvorani na Ravnicama, naša je škola odigrala turnir u košarci. Ideja je bila da se osim druženja isprofilira i momčad reprezentacije škole. Takmičenje je organizirano sistemom na ispadanje, tri na tri, na jedan koš. Igralo se tvrdo, muški i borbeno, s puno atraktivnih poteza. Tako se zadржala tradicija zadarskog basketa, gdje je važnije od pobjede loptu provući protivniku kroz noge i dodati je iza leđa, makar i pogrešno!

U finalu, predstavnici 4a pobijedili su 3c rezultatom 42:34 i tako osvojili turnir. Nastupili su predstavnici 4a (Milutin, Ivković, Božić, Kovačević), 4c (Kaštropil, Eškinja, Vrkić), 4c2 (Mišura, Petrović, Eškinja), 3c (Pantalon, Mijaleski, Runjić), 2b (Zuban, Knežević, Magaš).

25. i 29. listopada odigran je i nogometni turnir na igralištu „Zadranka“. I ovdje je osim natjecateljskog druženja važno bilo testirati igrače za reprezentaciju škole. Osam razreda je bilo razdvojeno u dvije skupine. U prvoj skupini: 4c, 2c, 3b i 2ab. U drugoj: 3a, 3c, 2d i 1c. U polufinalu koje se održalo 29. listopada sastale su se momčadi koje su prošle skupine, pa je tako u međusobnom dvoboju između 4c i 3c bolji bio 4c rezultatom 3:1, i na taj način dospio u finale.

Druga polufinalna utakmica između 2ab i 3a završila je u regularnom dijelu rezultatom 0:0. Nakon izvođenja jedanaesteraca slavila je momčad 3a, također s rezultatom 3:1. Finalna utakmica završila je uverljivom pobjedom 4c rezultatom 5:1. Najbolji strijelac turnira bio je Zvonimir Mišura s 11 golova a najboljim igračem turnira proglašen je Jozef Syla.

Lovre Kovačević bio je najbolji strijelac turnira sa 82 koša!



Sraz između 4B i 4A



Je'l ušla?

Igralo se tvrdo, muški i borbeno, s puno atraktivnih poteza



4AB: Milutin, Ivković, Božić, Kovačević
4C: Kaštropil, Eškinja, Vrkić
4C(2): Mišura, Petrović, Eškinja
3C: Pantalon, Runjić, Aralica, Mijajleski
2B: Zuban, Knežević, Magaš

horoskop by astro mačak



OVAN

21. III. – 20. IV.

ŠKOLA: Vrime je da se uvatite knjige jer školska godina je na izmaku. Pukli ste od dugogodišnjeg školovanja ali virujte bit će bolje i vama i profesorima ako poduzmete nešto na vrime. Ukoliko to ne učinite mogli bi u sljedećem periodu upasti u teška srušta.

LJUBAV: Za razliku od briga koje vas muče kad je u pitanju škola i učenje s ljubavlju je totalno drugačije. Svi komadi u školi vrtit će se oko vas i nećete se moći obraniti ni odlučiti. Bit ćete naprosto neodoljni.

ZDRAVLJE: Mogli bi malo više paziti na prehranu. Čeka vas upala pupka i svrab...



BIK

21. IV. – 21. V.

ŠKOLA: Mislići ste se provuć ovu godinu sa što manje učenja i mudrog snalaženja, ali virujte neće van to upalit. Skušit će vas svi profesori i mogli bi ste im se ogaditi, a onda ste nahebali. Morat ćete odustati od tog ingenioznog plana i do svog cilja doći na puno teži način.

LJUBAV: U nadolazećem periodu činit će van se da vas ni rođena mater ne voli. Morat ćete napraviti nešto po tom pitanju ili će vam samopouzdanje otići krvagu ako se ovako nastavi.

ZDRAVLJE: Ovisni ste o igricama. Mozak van je zakuva. Vrime je da se skinete.



BLIZANCI

22. V. – 21. VI.

ŠKOLA: Vi ste snalažljivi i sve van lipo ide. Samo tako nastavite. Mogli bi malo pripaziti na točnost i preciznost kod nadolazećih ispita i ocjene će biti savršene. Treba vam samo malo i bit ćete glavna faca među najljudim profesorima.

LJUBAV: Naić ćete na nekoga ko će van zadati muke. Ukenjat ćete se ko nikad do sad. Vrtit će van se u glavi. Mogli bi početi i mucati.

ZDRAVLJE: Vrime je da krenete u školu pješaka. Natukli ste puno kila. Što prije krenete na djetu bit će vam lakše.



RAK

22. VI. – 22. VII.

ŠKOLA: Slinite bez veze zbog ocjena, a znate što trebate raditi. Ako ne prestanete depresirati bit će gore. U spiku s ocjenama upast će i starci, a to je ono što najmanje želite.

LJUBAV: Vi ste romantična dušica. Malo ste povučeni ali uvik vas neko gleda iz prikrajka. Malo se otvorite i uletit ćete van super prilika.

ZDRAVLJE: Perite zube. Ujutro, za svjež dah. Navečer za zdravlje.



LAV

23. VII. – 22. VIII.

ŠKOLA: Vi ste absolutni kraljevi kad je u pitanju škola i kad ništa ne znate držite se kada ste osvojili svit. Teško je profesorima provaliti tu vašu sigurnost. Uz malo truda rezultat će biti heben. Ispite prepisujete kada to nije vaša stvar.

LJUBAV: Kako u školi tako i u vezi pravite se faca veća nego što ste. Pripazite na javnim mjestima...

ZDRAVLJE: Dobro ćete se osjećati, jedino će van pucat k...



DJEVICA

23. VIII. – 22. IX.

ŠKOLA: Vaš perfekcionizam ići će na živce i profesorima. Previše se brinete i pazite na detalje. Opusite se i pustite malo mozak na pašu. Ako je to iko zaslužja onda ste to vi. Ocjene će biti odlične i ako malo oladite.

LJUBAV: Emocionalno ćete biti u ravoteži jer ne dozvoljavate niko da vas zaintrigira. I tu bi mogli malo popustiti uzde. Dozvolite da se nešto rasplamsa u vašem ledenom djevičanskom svijetu.

Vrime je da i vi osjetite strast.

ZDRAVLJE: Bavite se sportom i više se krećite. Malo ćete kihat.



VAGA

23. IX. – 22. X.

ŠKOLA: I starci će dignuti ruke od vas ako nastavite ovim tempom. Naslagali ste ašine i iz najglupljih predmeta i kod najboljih profesora koji bi i majmunu dali dva. Napravite nešto od svog života ili se odma uvatite motike. I od toga se može živit. Ali onda odma krenite.

LJUBAV: Osjećat ćete leptire u trbuhu. Dogodit će van se nešto što niste mogli osjetiti ni u snovima. Slinit ćete na svakom koraku za partnerom i svi će vas prokljuvit.

ZDRAVLJE: Dobro i stabilno uz manje tegobe sa stolicom. Ono što bi se reklo malo ćete tvrdje...

ŠKORPION

23. X. – 21. XI.

ŠKOLA: Vaš uspjeh definitivno je stvar inteligencije u nadolazećem periodu. Bubnut će vas zraka svitla u glavu i iskoristit ćete to ka veliki. Sve će van ići ka po loju. Probajte to iskoristiti i kod staraca. Mogli bi vas debelo nagraditi.

LJUBAV: Bit ćete totalno nezinteresirani za partnera možda bi mogli ostati iznenadeni kad se nađe u nekoj drugoj klupi i...

ZDRAVLJE: Malo pojačano znojenje moglo bi rastjerat sve žive stvorove oko vas. Kupite novi deodorant.



STRIJELAC

22. XI. – 21. XII.

ŠKOLA: Ne budite ljubomorni na druge i ne slušajte ih kako ništa ne uče, a sve sređuju ka od šale. Uvivate se knjige i prestanite palamudit. Pokušat ćete sredivati ocjene na najpodmukliji način ali

neće van proc. Naletit ćete na minu kod gadnog profesora.

LJUBAV: Zakuvali ste, ne možete više čekat na partnerov prvi potez. Krenite u akciju. Prepustite se strasti i isplatit ćete vam se.

ZDRAVLJE: Čistoca je pola zdravlja, a športka druga polovica. Mogli bi dobiti alergiju od čistunstva.



JARAC

22. XII. – 20. I.

ŠKOLA: Prava ste faca. Ništa ne učite i provlačite se. Čak van ni ocjene nisu loše. Ako tako mislite nastaviti školovanje nećete biti zadovoljni jer osrednji uspjeh neće vas više zadovoljavati. Ni starci van neće biti presretni s tričicom.

LJUBAV: Voli vas i čini vam se da će tako ostati do kraja života, ali to će se naglo promjeniti. Naići ćete na nekoga ko će vas zaintrigirati. Sve će biti moguće.

ZDRAVLJE: Čuvajte živce. Malo ste nervozniji i to bi moglo rezultirati neželjenim ispadom u školi.



VODENJAK

21. I. – 18. II.

ŠKOLA: Lagano se ufuravate u učenje i to se vidi na ocjenama. Vama to neće puno značiti ali profesori će van u jednom trenutku skinut kapu. Starci će biti jako zadovoljni. Nagradit će vas debelo.

LJUBAV: Malo ćete se razočarati ponašanjem partnera. Neće vas fermati. To će vas destabilizirati, a pašće i koja suzica u samoći.

ZDRAVLJE: Namudili ste se na novu igricu i ne kužite koliko van je strda vid i kičma.



RIBE

19. II. – 20. III.

ŠKOLA: Društveni život mogu bi vas koštati. Mislit ćete da možete sve ali vaši izlasci odrazit će se na ocjene. Mogli bi upasti u neprilike sa starcima i objašnjavane novonastale situacije.

Praviti ćete se pametni, a starci bi vas mogli opaliti po džeparcu.

LJUBAV: Bit ćete previše aktivni i nećete se moći skoncentrirat na jednu osobu. Tako će biti još neko vrime dok van društveni život ne donese nove probleme. Moguć je ljubavni trokut.

ZDRAVLJE: Bit ćete umorni. Prošetajte uz more ili provozajte bajk.



RETROSPEKTIVA



»Fotoizazov u Beču« i »Fotoizazov u Veneciji« u kojima su sudjelovali prošlogodišnji maturanti



Poticati stvaralaštvo i kreativnost

Piše: Antea Knežević 4B

Završetak prošle školske godine, a i početak ove, obilježili su mnogo događaji vezani za umjetnost, pogotovo fotografiju. Većina događaja bila je u sklopu organizacije škole, međutim neki učenici su i izvan školskih vrata pronašli put prema fotografskim izazovima.

Pa evo kratak pregled događaja s kojima smo ljubiteljima fotografije proteklo razdoblje školovanja učinili zanimljivijima: Prva dva događaja vezana za fotografiju nisu bila u okviru nastave, već u sklopu projekta pod nazivom "Foto dani mladih" čiji su ciljevi poticati stvaralaštvo i kreativnost mlađih, upoznati mlade s kulturnom i prirodnom baštinom Hrvatske te promovirati uz njih vezane turističke potencijale. Organizirana su 2 putovanja: "Fotoizazov u Beču", u prosincu, gdje je sudjelovala naša učenica Antea Knežević, te "Fotoizazov u Veneciji", u veljači, gdje sudjeluju opet Antea, i prošlogodišnji maturant Duje Miliša.

Zatim nam na repertoar dolaze već poznati "Eko dani", povodom kojeg je škola organizirala foto natječaj na koji su se mogli prijaviti i osnovnoškolci i srednjoškolci, te je time svečano obilježen početak ove tradicionalne "Eko manifestacije". Izložba je dobila naziv "More života", a zadatak učenika bio je izraditi fo-

Cilj je upoznati mlade s kulturnom i prirodnom baštinom Hrvatske te promovirati uz njih vezane turističke potencijale



»More života« bila je tema foto natječaja kojim su svečano otvoreni Eko dani 2013. godine





Dodjela nagrada...

tografiju čiji sadržaj odgovara temi izložbe, dok je zadatak žirija bio taj da izaberu najprikladniju sliku i proglaše pobjednika. U žiriju su bili fotoreporteri Zadarskog lista Zvonko Kucelin (predsjednik), Ivan Jamičić i Marin Gospić, a kao pobjednicu u kategoriji srednjoškolaca izabrali su našu učenicu Petru Novačić, koja je osvojila fotoaparat.

“Eko dani” su se 18. travnja s početkom u 20 sati nastavili izložbom fotografija prof. Karmen Turčinov u caffe galeriji “Đina”. Budući da voli pjevačenje u prirodi i penjanje po planinama, prof. Turčinov je često na putu po Velebitu, Durmitoru (Crna Gora), Kornatima i Gorskom Kotaru i mnogim drugim mjestima. Većina fotografija je snimljena upravo na tim putovanjima gdje se profesorica ne odvaja od svog fotoaparata kojim bilježi interesantne trenutke i motive od kojih je za izložbu odabrala samo dio.

U ponedjeljak 22. travnja s početkom u 12 sati otvorena je izložba fotografija i ostalih radova naših učenika tematski naslovljena “Plavi kadar” koju su krasili brojni učenički radovi Prirodoslovno-grafičke škole, ali i mnogo drugih škola ispunjene mladim ambicioznim ljubiteljima umjetnosti. Otvorenje izložbe bilo je popraćeno autorskom skladbom talentiranih maturanata Ivane Blažević i Duje Miliše, koji su svojom pjesmom stvorili pravi umjetnički ugođaj.

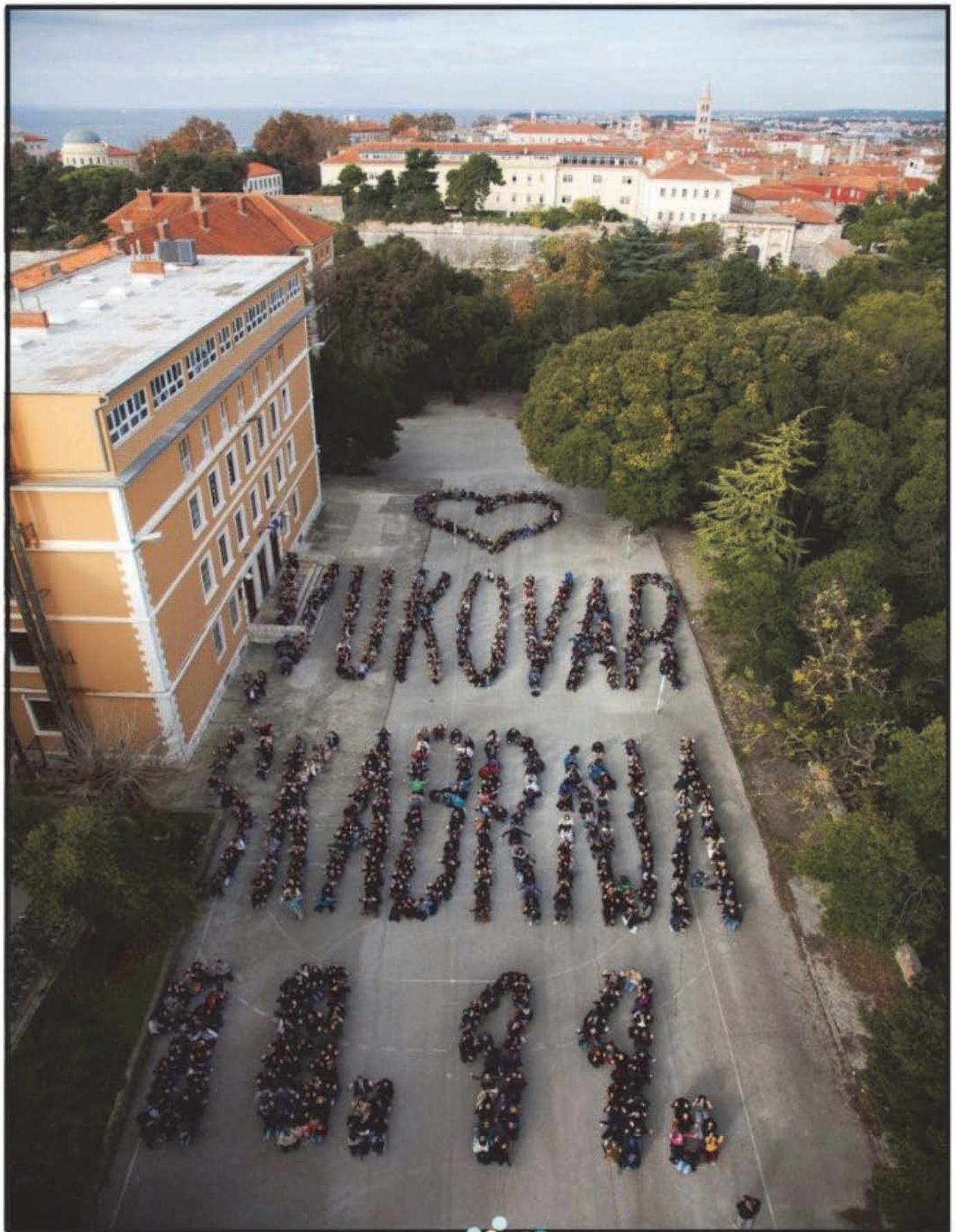
18. i 19. travnja 2013. u Graditeljskoj školi Čakovec održano je 5. državno natjecanje učenika/ca iz Obrazovnog sektora grafička tehnologija i audiovizualno oblikovanje. Na smotri radova sa fotografijama su sudjelovale učenice: Lea Milić (2B), Karla Šaranvanja (2B), Antea Knežević (3B) i Ivana Vukša (3B). Povodom priprema za smotru održani su i dodatni satovi praktične primjene fotografije pod vodstvom profesorce Martine Perić i Anamarije Ivković koje su učenicima dodatno prebližile fotografiju, i učinile ju još zanimljivijom.

Zadnji događaj kojeg je bitno naglasiti dogodio se nedavno, u ovoj školskoj godini. Riječ je o Milenijskoj fotografiji Šime Strikomana kojom su učenici i djelatnici srednjih škola smještenih u Perivoju Vladimira Nazora, u ponedjeljak, 18.11. obilježili tužnu obljetnicu ratnih stradanja u Vukovaru i Škabrnji. Slika govori tisuću riječi, te je upravo ona najprigodniji način da odamo počast prošlosti, te da se svi skupa okrenemo vratima koje nam otvara budućnost.



Prošlu godinu obilježili su niz aktivnosti i kulturnih događanja.





Vukovar i Škabrnja u srcu
383. Milenijska Šime Strikoman



Zadar,
18. studeni 2013.



PRIRODOSLOVNO-GRAFIČKA ŠKOLA
ZADAR

Perivoj Vladimira Nazora 3
23000 Zadar

Telefon: 023 213-746

Fax: 023 302-207

E-mail: ured@pgszd.hr

Web: www.pgszd.hr

www.facebook.com/PrirodoslovnoGrafickaSkola