



AS

ČASOPIS STUDENATA ASPIRE

AKADEMSKA GODINA 2021./2022. broj 4

GASTRO RADIONICE

Pažanin, Vokal, Bregeš

DANI KARIJERA

Preko 90 poslodavaca

INTERVJUI

Drago Ćosić
Dejan Nemčić
Ivan Temšić

ASPIRINI KLUBOVI

Poduzetnički,
humanitarni,
alumni, sportski

STUDENTSKE PRAKSE

U Hrvatskoj i inozemstvu

NAPADAJI PANIKE

Kako se smiriti

AS

Časopis studenata i
profesora Aspire

Broj 4

Akadska godina
2021./2022.

VISOKA ŠKOLA ASPIRA

Mike Tripala 6, 21000 Split
Domovinskog rata 65, 21000 Split
Heinzelova 62a, 10000 Zagreb
Mob: 099/333-2009
Mob: 099/336-5500
www.aspira.hr

PREDsjednik UPRAVNOG
VIJEĆA

Milivoj Jerkunica

DEKAN

Alen Jerkunica, mag. oec., v. pred.

UREDNIKA ČASOPISA

Ada Reić, mag.soc., pred.

FOTOGRAFIJE ČASOPISA

Arhiva Aspire
Pixabay fotografije
Slobodna Dalmacija

NASLOVNA FOTOGRAFIJA

Duje Amžić

TISAK

Grafis

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Erik Lončar

AUTORI

Ada Reić, Ana Krilić, Ana Mucić,
Antonia Muslim, Anja Ožanić,
Bojan Martinović, Dora Matošić,
Ivana Boljat, Ivana Krištić, Ivana
Šalinović, Ivan Vrgoč, Jan Cvek,
Jelena Glamatović, Jelena Mandić,
Josip Reić, Katarina Delić, Katarina
Radulović, Laura Frapporti, Lucija
Mlinar, Luka Androja, Marija
Hazdovac, Nina Vuković, Olgica
Grizelj Ivić, Tea Gojak, Tomislav
Banić, Vanja Uzelac, Vedrana
Vučenović

Sadržaj

Događanja na Aspiri	4
Intervju s dekanom Aspire	14
Intervju s direktorom Aspire	16
Kako do uspješne karijere	18
Život počinje izlaskom iz komfort zone	20
Amos Business School	22
Erasmus u Portu	25
Gran Canaria	27
Erasmus na Kanarima	29
Aspiratur	31
Humanitarni klub Aspira	34
Aspirin poduzetnički klub	35
Aspirin Alumni klub	36
Željko Kovačić	38
Leadership u sportskom klubu	41
I Hipokrat je volio bazgu	42
Deni Borozan	44
Jelena Glamatović.....	45
Kenan-Ivan Brinc	47
Anja Ožanić	49
Robert Aronson	51
Luka Androja	52
Niko Amžić	53
Ivan Temšić	55
Damir Tomljanović	56
Dejan Nemčić	58
In Memoriam.....	60
Stručna praksa s bezbroj okusa	64
Literatura prožeta iskustvom	66
Priručnik Igora Pavele	67
Svaka ljuta papričica priča je za sebe...68	
Bavim se debatiranjem jer volim svađu ...71	
Korupcija u sportu	73
Tradicionalna meksička kuhinja	75
Permakultura nije vrtlarska tehnika	78
Feng Shui i ostale isprike	80
Putovanja, putovanja	82
Otisak u svemiru	84
Difuzija odgovornosti u sportu	86
Neverbalna komunikacija	88
Kulturološke razlike u gestama	91
Napadaji panike, stres, anksioznost	94
Trema u sportu	97
Kako nastupiti na prvom triatlonu.....99	
Drago Ćosić na Aspiri	101
Pažanin na Aspiri	104
International week	105



RIJEČ DEKANA

Pred Aspiru je postavljen težak izazov koji je sa sobom donijelo pandemijsko razdoblje. Mnogo je toga bilo pod upitnikom, naša redovna događanja, aktivnosti, suradnje. Ipak, uspjeli smo prevladati izazove, zadržati kvalitetu, nastaviti s organizacijom, planiranjem i razvojem na svim razinama.

Iako manjim intenzitetom zbog pandemije i dalje smo organizirali vrlo zanimljive aktivnosti te se družili poštivajući epidemiološke mjere. Zato je naš AS, na najljepši način, objedinio sva važna događanja koja jasno pokazuju uspjeh i progres naše Aspire. I sada, kada pred sobom imam sve na jednom mjestu, osjećam ponos zbog svega što je do sada napravljeno. Vidim da smo, zajedničkim snagama, usprkos izazovnim vremenima, napravili puno.

Također, osjećam veliku prazninu i tugu zbog onih koji su nas napustili – naši prijatelji, kolege, suradnici. Iznimno sam sretan što sam imao prilike raditi i stvarati s vama: Željko, Izabela i Žarko, hvala vam, od srca, na svemu. Rado ćemo vas se sjećati.

Za naš AS zahvalan sam studentima koji su pokazali motivaciju i želju za sudjelovanjem u stvaranju časopisa i koji su to napravili odlično. Zahvalan sam profesorima,

AS

djelatnicima, kolegama koji su pokazali kreativnost, inicijativu i spremnost na suradnju. S užitkom i ponosom čitam vaše riječi. I veselim se svakom sljedećem broju.

Vaš dekan,
Alen Jerkunica

RIJEČ UREDNICE

Svaki put iznova, kada krećemo u stvaranje novog broja časopisa, pred nama su prazne stranice koje će različiti ljudi na različite načine ispuniti, utkati svoje riječi, individualno i originalno razmišljanje, perspektivu, ideju. Stvaranje Asa kreativan je i zabavan proces u kojem zajedno učimo, mislimo i napredujemo. Izdanje koje je pred vama, dragi čitatelji, četvrto je izdanje časopisa AS i neskromno kažemo – svako je sve bolje, raznolikije, interesantnije.

Ovaj je AS spoj svih osjetila – slasno vizualno otkriće koje ćete s užitkom držati u rukama i gotovo da možete osjetiti miris mora, pijesak meksičke plaže ili šum valova. Možete dobiti praktične i korisne savjete za rješavanje problema s kojima su se mnogi od nas susreli, zaviriti u svijet profesionalnih sportaša, kuhara, menadžera, iskušati ukusne recepte, pobijediti životne nedaće. Možete nešto naučiti, dobro se nasmijati, možete se zamisliti, motivirati.

Hvala svima što su hrabro pretvorili svoje misli, emocije i iskustva u riječi i što su bili dio Asa! Sve druge pozivam da nam se pridruže u inspirativnom procesu stvaranja novog broja našeg Asa.

Urednica
Ada Reić





Studenti Gastronomije treće godine kuhali su s najboljim mladim hrvatskim kuharom! U goste je došao **Bruno Vokal**, chef zagrebačkog restorana Noel s Michelinovom zvjezdicom. Radionici su se pridružili i studenti prve godine koji su zbog velike zainteresiranosti izrazili želju da video prijenosom prate radionicu iz prostorija Aspire. Kažu – ovakva gostovanja se ne propuštaju!

Što chef Bruno Vokal kaže nakon uspješno održane radionice?

„Studenti su ispunili moja očekivanja, rade zaista kvalitetno, u nekim trenucima i zadivljujuće. Nije lako kada se radi nešto novo. Treba biti pedantan i paziti na male stvari, a to vrlo često zna otići u krivom smjeru. Ovoga puta to nije bio slučaj, jako dobro su odradili sve zadatke.“

Kuhali su četiri jela koje se nalaze u trenutnoj ponudi restorana: hladnu salatu od cikle, korjenasto povrće, ribu i modernu verziju klasičnih štrukli koje su svojevrsan *signature* restorana Noel.

Osim chefa i studenti su bili jako zadovoljni. Radili su u timovima, podijeljeni prema vrsti jela. Kažu da im je velika čast raditi sa chefom poput Bruna Vokala te da se vesele još mnogim ovakvim radionicama.

Gastro radionica - Chef Bruno Vokal



Gastro radionica - Chef Matija Bregeš

Chef **Matija Bregeš** poznat je po svojem zadnjem radnom angažmanu u restoranu Boškinac na Pagu gdje je zavrijedio i Michelinovu zvjezdicu.

Na Aspiri je perepoznata važnost ovakvih radionica s gostujućim chefovima jer je za mladog kuhara jako važno da radi s boljim od sebe, a u ovom slučaju radi se zaista o jednom od najboljih chefova hrvatske gastronomске scene. Radionica je trajala punih osam sati a radna atmosfera jedne kuhinje vjerno se predočila kako bi polaznici znali što ih čeka u realnom sektoru po zaposlenju.

„Velika je privilegija kuhati s chefom poput Matije Bregeša. Kuhanje s chefom koji ima Michelinovu zvjezdicu, posebno je iskustvo i potpuno drugačije od dosadašnjih“ – komentirali su studenti nakon radionice. „U početku nam je bilo malo teško, svako jelo sastoji se od mnogo komponenti pa je trebalo malo vremena dok smo se uhodali, no kasnije je sve išlo u pravom smjeru. Chef nam se maksimalno posvetio i prilagodio što je rezultiralo odličnim jelima“ – dodali su.



Edukacija i usavršavanje

„**Nutricionizam i alergeni u kreiranju jela**“, dvodnevna je radionica koju je održala Aspirina predavačica **Karmen Matković**, nutricionistica s bogatim iskustvom u području nutricionizma, fitoterapije i dijetoterapije.

Polaznice edukacije bile su profesorice iz srednjih ugostiteljskih škola u Karlovcu, Crikvenici i Krku koje su se na edukaciju prijavile s ciljem obogaćivanja svojih znanja i usavršavanja u novim područjima koja će kasnije moći prenijeti svojim učenicima – budućim nositeljima sektora ugostiteljstva i turizma.

Cijeli program usavršavanja nastavnika s ciljem proširenja i osnaživanja ugostiteljsko-turističke ponude RCK RECEPT dio je europskog projekta regionalnih centara kompetentnosti kojim se promovira organiziranje stručnih edukacija za jačanje kompetencija nastavnika i učenika koji će tako imati bolji položaj na tržištu rada.

S obzirom na važnost turizma i ugostiteljstva u ekonomiji RH, a i Aspirino bogato iskustvo u edukacijama u tom području, nadamo se da je ovo početak jedne duge i uspješne suradnje!



Claude i tvornica čokolade - Slatko, slađe, najslađe!



U sklopu **Taste the Mediterranean** festivala na Aspiri je održana radionica iz područja čokolatijerstva. Radionicu je vodio poznati čokolatijer **Claude Krajner** koji iza sebe ima bogato profesionalno iskustvo stečeno u najboljim pariškim restoranima i edukaciju vrhunskih stručnjaka iz ovog područja! Claude je jedan od pedeset najboljih čokolatijera u Francuskoj te je član prestižne *Academie Nationale de Cuisine*.

„Ono što je važno za mene je da prenesem svoje znanje i gastronomsku kulturu, odnosno kako da se što više reduciraju ili odstrane šećer i masnoće“ - kaže Claude. Aspirinim studentima pokazao je izradu deserta na bazi japanskog *ganachea* od tamne čokolade, limuna, lješnjaka i vrhunske čokolade (*grand cra*) koji je predstavio na Taste the Mediterranean festivalu.





Promocija studenata 2021. - Slijedite svoje snove!

U svečanom ozračju hotelu "Park" u Splitu održana je svečana promocija za 137 Aspirinih diplomanata; ugođaj za pamćenje svima nazočnima, među kojima je bilo i nekoliko poznatih osoba iz javnog života Hrvatske, novoizabrani župan Šibensko-kninske županije – **Marko Jelić**, direktor turističke zajednice Splitsko-dalmatinske županije – **Joško Stella**, direktorica turističke zajednice grada Splita – **Alijana Vukšić** te direktorica hotela Park – **Daria Schrimann**.

Od danas je Hrvatska bogatija za 137 akademskih građana! – u svom govoru istaknuo je dekan škole **Alen Jerkunica**, istaknuvši da fakultet završavaju najuporniji, te da su mnogi studenti Aspire zbog životnih okolnosti – poslovnih, sportskih, obiteljskih i inih obveza – tijekom svojeg netom zaključenog školovanja bili pod posebnim pritiskom. Ipak, isplatilo se; pogled na njihova sretna i ponosna lica (čak i pod maskama!) bio je dovoljno rječit...

„Budite ustrajni i slijedite svoje snove. Imajte hrabrosti slijediti svoje srce i intuiciju“ – također je poručio Jerkunica, uz napomenu: „Sutra je prvi dan ostatka vašeg života. Carpe diem! Zadržite vedar duh koji vas je krasio tijekom studiranja, budite eruditi i filantropi, spremni za suradnju s drugima, uživajte u svojim uspjesima i veselite se tuđem uspjehu“. Poručio je i da njeguju prijateljske i poslovne veze stečene tijekom studiranja.



Kolegama diplomantima i ostalim uzvanicima obratili su se i studenti koji su na samoj svečanosti nagrađeni kao najbolji studenti svojih generacija. **Antoni Gabelica** odmah je zahvalio svima koji su bili dio njegova puta ka napredovanju unutar akademske zajednice a svojim je kolegama poručio: „Bili smo super generacija, želim da nam se svima ostvare snovi! Vidimo se na samom vrhu“. **Deni Borozan**, kao i **Tina Glavan Jerkov**, u svom obraćanju istaknule su kako su vlastitim primjerom razbile predrasude, ali su i sebi mogle čestitati na još jednoj važnoj prijedenoj stepenici osobnog rasta i razvoja, te divnom iskustvu studiranja koje je – svim poteškoćama usprkos – neprocjenjivo. Bez obzira na dob, spol, bračni status... u klupama su svi mladi, a nakon diplome bolja budućnost i više poslovnih prilika smiješe se bez iznimke!

Svečanost promocije uljepšana je glasom operne pjevačice, također studentice Aspire, **Ivone Bosančić Lasić**, koja je otpjevala nekoliko brojeva, uključujući i nezaobilaznu studentsku himnu, uz klavirsku pratnju pijanista **Zorana Velića**.



Boranka

Studenti Visoke škole Aspira, zajedno s više od 300 ostalih volontera, sudjelovali su u akciji pošumljavanja zvanom Boranka te tako pridonijeli sadnji više tisuća novih stabala na požarom opustošenim područjima Mosora u blizini naselja Sitno Gornje.



Splitska udruga Most, organizirala je i 2021. godine na splitskoj Rivi tradicionalni humanitarni buvljak „A di si ti?“, ovoga puta dvadeseti po redu.

U samoj akciji sudjelovalo je više od 85 različitih organizacija, institucija, škola, tvrtki, stranaka, udruga i pojedinaca među kojima je bila i Aspira. Zajedno sa svojim studentima, nastavnicima i djelatnicima, kao i proteklih godina, za akciju smo prikupili nove i rabljene predmete za prodaju: CD-ove, DVD-ove, igrice za PS i PC, stripove, suvenire, rukotvorine, ukrase, knjige, nakit, božićne dekoracije, umjetnine i slično. Uz to, studenti Gastronomije pripremili su dvije vrste muffina, koji su se također prodavali po simboličnoj cijeni.

Sretni smo što je mnoštvo građana, unatoč iznimno hladnom vremenu, prepoznalo važnost sudjelovanja u humanitarnoj akciji te svojim donacijama uljepšalo dane najpotrebitijim građanima.





Ugovor o suradnji s METRO CASH & CARRY HRVATSKA



Županijska udruga slijepih Split ostvarila je pozitivnu i korisnu suradnju s Aspirom. Nakon Brailleovog printera, Aspira je udruzi donirala ručno povećalo Looky 5 koje sadrži svijetli, živopisni i intuitivni zaslon osjetljiv na dodir. Njegov zaslon od 5 inča prikazuje vrhunske, kristalno jasne slike i izuzetnu svjetlinu pomoću sučelja osjetljivog na dodir. Ovo povećalo dodijeljeno je korisnici Marijani kako bi joj olakšalo svakodnevne aktivnosti i rad. Marijana je rođena s više od 95% oštećenja vida na oba oka, no kako kaže, naviknula se jer ne poznaje drugačije. U poznatom okruženju snalazi se dobro jer se oslanja na vlastito pamćenje, no čitanje, koje je dio svakodnevice, bez povećala predstavlja joj problem. Stoga će ovo za Marijanu biti iznimno korisno pomagalo koje će joj omogućiti lakši i kvalitetniji pristup čitanju.

Visoka škola Aspira, koju je predstavljao dekan **Alen Jerkunica**, potpisala je sporazum o suradnji s **Metro Cash & Carry Hrvatska** na čelu s predsjednikom Uprave **Imre Horváthom**.

Ovaj sporazum na najbolji mogući način predstavlja sinergiju djelovanja obrazovanja i gospodarstva. Sporazum označava početak plodne suradnje dvaju partnera koji imaju toliko toga za ponuditi – Aspire i Metroa.

„Zajedno ćemo raditi na zajedničkom cilju, unaprjeđenju znanja na polju gastronomije i cjelokupne ugostiteljske industrije” – rekao je dekan Jerkunica. Ugovor će omogućiti Aspirinim studentima Gastronomije kuhanje s najkvalitetnijim namirnicama, ali i upoznavanje s procesom nabave robe – od proizvođača do krajnjeg kupca. Osim toga, partneri će surađivati na razmjeni ideja i zajedničkim projektima. Imre Horváth istaknuo je kako je ponosan što su partneri s ovom visokoškolskom ustanovom te naglasio važnost vrhunske hrvatske gastronomije u europskim i svjetskim okvirima.

Veselimo se uspješnoj i dugoročnoj suradnji!

Donacija Županijskoj udruzi slijepih Split



Visoka škola Aspira ostvarila je suradnju s **HTI – Health Tourism Industry**, koja okuplja vrhunske profesionalce i lidere industrije zdravstvenog turizma iz privatnog i javnog sektora kojima je cilj riješiti ključne izazove i razgovarati o nadolazećim događajima u industriji zdravstvenog turizma. Ova suradnja logičan je slijed nakon organiziranja novog kolegija – **zdravstveni turizam** u sklopu diplomskog MBA studija Hotelijersko-turističkog menadžmenta, koji je orijentiran na međunarodno tržište, ističući praktična i svjetski primjenjiva znanja i vještine. U skladu s tim, HTI će omogućiti globalnu stručnost, predavače, gostujuće predavače i stručnu praksu.

Suradnja Visoke škole Aspire i HTI – Health Tourism Industry



University Industry Innovation Network

Visoka škola Aspira postala je prvi hrvatski fakultet s titulom organizacijskog partnera **UIIN-a (University Industry Innovation Network)**.

Od 2012. godine UIIN se zalaže za poboljšanje zapošljivosti i poticanje inovacija kroz angažman sveučilišta i obrazovne industrije, provodi istraživanja, organizira događaje i pruža obuke i savjetovanja zajednici koja broji više od sto organizacijskih i više od petsto pojedinačnih članova. Također, posvećeni su budućnosti visokoškolskih ustanova i njihovom utjecaju na društvo.

Organizacija se bavi aktivnim unapređenjem suradnje sveučilišta i industrije provodeći velike istraživačke projekte financirane od strane nacionalnih i međunarodnih vlada. Slično tome, podržava razvoj sveučilišnih i industrijskih profesionalaca pružanjem obuke za sveučilišno vodstvo, akademike i stručno osoblje koje djeluje na sučelju visokog obrazovanja i industrije, kako bi im omogućili poboljšanje suradnje i poticanje kulturnih promjena.

Jako smo ponosni na ovu suradnju i veselimo se budućim zajedničkim projektima.

HTI omogućuje dionicima struke da ostanu u toku s trendovima, razmjenjuju i razvijaju svoje znanje te uspostavljaju duboku mrežu poznanstava koja stvara nove poslovne mogućnosti. HTI predstavlja izvor obrazovanja, informacija i poslovne inteligencije, istodobno opslužujući druge industrije komplementarne putovanjima radi njege.

Iznimno smo ponosni na sklopljenu suradnju i radujemo zajedničkim aktivnostima.



Tasting Spain - Rapsodija aroma maslinovih ulja

U sklopu **Taste the Mediterranean** festivala održano je još jedno predavanje na Aspi – Tasting Spain! Predavanje je vodila **Mirella Žanetić** s Instituta za jadranske kulture, a radi se o senzorskom ocjenjivanju djevičanskih maslinovih ulja s težištem na španjolska ulja!

Naši studenti imali su priliku probati različita ulja istih sorti gdje su mogli upoznati široku paletu tih mirisno-okusnih svojstava i aroma maslinovih ulja kojima se može naglasiti ili poboljšati određena namirnica.





Vrijedni studenti - Dekanova nagrada za uspješnost i aktivnost

Kao i svake godine do sada, Visoka škola Aspira dodijelila je ponovno Dekanovu nagradu najuspješnijim i najaktivnijim studentima.

Pandemijska godina bila je po mnogo čemu posebna te je zahtijevala dodatan angažman svih, uključujući studente, nastavnike, ali i nenastavno osoblje. Studenti su i u novim okolnostima uspjeli zadržati motivaciju te vrijednim radom postići velike uspjehe.

Studenti nagrađeni za akademsku uspješnost u akademskoj godini 2019./2020. su:

- **NINA CVITANOVIĆ** (studentica stručnog specijalističkog diplomskog studija Sportskog menadžmenta);
- **IVAN VRGOČ** (student stručnog preddiplomskog studija Sportskog menadžmenta);
- **ANTONI GABELICA** (student stručnog specijalističkog diplomskog studija Hotelijersko-turističkog menadžmenta);
- **LUKA BARIĆ** (student stručnog preddiplomskog studija Međunarodnog menadžmenta u hotelijerstvu i turizmu);
- **FRANE LOJPUR** (student stručnog preddiplomskog studija Računarstva);
- **MARKO ANTONIO ŠUBARIĆ** (student stručnog preddiplomskog studija Sportskog menadžmenta);
- **ADONA BRAJDIĆ** (studentica stručnog preddiplomskog studija Hotelijersko-turističkog menadžmenta, smjer Gastronomija);
- **LUCIJA BLASLOV** (studentica stručnog preddiplomskog studija Hotelijersko-turističkog menadžmenta).

Osim za akademsku uspješnost, Visoka škola Aspira dodijelila je i nagradu za najaktivnije studente u akademskoj godinu 2019./2020. Nagrada je dodijeljena sljedećim studentima:

- **IVAN VRGOČ** (student stručnog preddiplomskog studija Sportskog menadžmenta);
- **MLADENKA KEKEZ** (studentica stručnog preddiplomskog studija Hotelijersko-turističkog menadžmenta);

- **KARLO POPOVIĆ** (student stručnog preddiplomskog studija Sportskog menadžmenta).

Uz studente, Dekanovu nagradu su dobili i profesori koji su se, po ocjenama studenata, posebno istaknuli u svom radu i angažmanu. Nagrađeni profesori za ovu akademsku godinu su:

- **IZABELA VUJIČIĆ CAPAR** (nastavnica engleskog jezika);
- **ANTE PROJIĆ** (nastavnik na studiju Računarstva). Čestitamo svim nagrađenima!



Dekanove nagrade 2021./2022.

Dobitnici Dekanove nagrade za najbolji prosjek ocjena na pojedinom studiju (*kategorija a*), Split i Nastavni centar Zagreb, za akademsku godinu 2020./2021. g. su:

- **Ivan Temšić**, preddiplomski stručni studij Međunarodni menadžment u hotelijerstvu i turizmu, smjer Gastronomija
- **Filip Poštenik**, preddiplomski stručni studij Međunarodni menadžment u hotelijerstvu i turizmu, smjer Gastronomija, Nastavni centar Zagreb
- **Mladenka Kekez**, preddiplomski stručni studij Međunarodni menadžment u hotelijerstvu i turizmu
- **Klaudia Šiprak**, preddiplomski stručni studij Međunarodni menadžment u hotelijerstvu i turizmu, Nastavni centar Zagreb
- **Ivan Vrgoč**, preddiplomski stručni studij Sportski menadžment
- **Filip Bešlić**, preddiplomski stručni studij Sportski menadžment
- **Niko Amižić**, preddiplomski stručni studij Računarstvo, smjer Programsko inženjerstvo
- **Nika Fon**, specijalistički diplomski studij Hotelijersko-turistički menadžment

Dobitnici nagrade za izniman angažman u izvannastavnih aktivnostima (*kategorija b*), Split i

Nastavni centar Zagreb, za akademsku godinu 2020./2021. g. su:

- **Ana Tokić**, preddiplomski stručni studij Međunarodni menadžment u hotelijerstvu i turizmu, smjer Gastronomija, Nastavni centar Zagreb
- **Frane Maršić**, preddiplomski stručni studij Sportski menadžment

Dobitnici Dekanove nagrade „Žarko Bilić“ za najbolji ostvareni rezultat prema rezultatima istražinske procjene nastavnika (peer review) i studentske ankete o zadovoljstvo (*kategorija a*), za Split i Nastavni centar Zagreb, za akademsku godinu 2020./2021. g. su:

- **Jelena Krčum, prof.math.et.inf.**
- **Ivana Šalinović, prof.**

Dobitnici nagrade za izvrsnost u znanstveno-istraživačkom i stručnom radu (*kategorija b*), Split i Nastavni centar Zagreb, za akademsku godinu 2020./2021. g. su:

- **Luka Androja, mag.cin.**
- **dr. sc. Marijana Blažić**

Pohvala nastavniku za angažman u izvannastavnim aktivnostima sa studentima (*kategorija d*), za akademsku godinu 2020./2021. g. ide:

- **Mario Buble, mag. oec.**
Pohvala nastavniku za akademske uspjehe i priznanja (*kategorija e*), za akademsku godinu 2020./2021. g. ide:
- **Dejan Nemčić, mag.edu.geo.**, dobitnik Global Teacher Award 2020. za najboljeg profesora geografije na svijetu



Turizam 365 - Turistički profesionalci na jednom mjestu

Peta po redu konferencija o cjelogodišnjem turizmu, **Turizam 365**, održala se u listopadu 2021. u hibridnom izdanju. Teme konferencije bile su aktualne analize, rasprave, inicijative i planovi za post Covid turizam, smart i održivo poslovanje te nove tehnologije i nova budućnost turizma.

Konferenciji su prisustvovali studenti Aspire. Turizam 365 okuplja eminentne stručnjake domaćeg i europskog turizma, a odvija se pod pokroviteljstvom Ministarstva turizma i sporta, Hrvatske gospodarske komore i Hrvatske turističke zajednice te je odlična prilika za susret s kolegama i turističkim profesionalcima i turističkim liderima.





**Hoćemo li uspjeti sačuvati pomorsko dobro?
Okrugli stol**

O temi „Zaštita, menadžment i sustav pomorskog dobra u funkciji turizma i luka nautičkog turizma“ raspravljali su brojni stručnjaci s pravnog i gospodarskog aspekta u sklopu okruglog stola održanog na Visokoj školi Aspira. Sam okrugli stol podržan je i od strane Znanstvenog vijeća za turizam i prostor Hrvatske akademije znanosti i umjetnosti. Dotaklo se tema o Zakonu o pomorskom dobru i morskim lukama, Zakonu o koncesijama, posebnim projektima i istraživanjima, obrazovanju unutar sektora, održivom razvoju, problematici marina na pomorskom dobru i koncesijama, o problemima ACI-a, a na samom kraju ove konstruktivne rasprave dekan Visoke škole, **Alen Jerkunica**, održao je predavanje o važnosti obrazovanja u ovoj industriji.

Nakon uvodnog dijela akademika **Davorina Rudolfa**, svoja mišljenja o problematici, uz vodstvo moderatora **Nevena Šerića**, pružili su sudionici okruglog stola: **Ranka Petrinović, Mato Bartoluci, Ivan Soža, Frane Cević Acosta, Tihomir Luković, Ivan Peronja, Damir Piplica, Željko Kuštera, Ivica Čikotić, Nikola Mandić i Ante Vuković.**



Kao zaključak Okruglog stola o održivom razvoju i savjesnom postupanju prema zaštiti pomorskog dobra u funkciji turizma i luka nautičkog turizma predložena su sljedeća rješenja:

- Turizam i nautički turizam koji se odvija na pomorskom dobru potrebno je razvijati po principima održivog razvoja uz proaktivnu ulogu države.
- U sustav nadzora potrebno je implementirati znanstvene i stručne institucije, a sve u cilju rasterećenja državne administracije i podizanja učinkovitosti.
- Potrebno je, što prije moguće, razviti sustav korištenja pomorskog dobra za potrebe poduzetnika.
- Kod makro i regionalnog odlučivanja potrebno je uključiti istraživanja kako bi se osigurala učinkovitost i stabilan dugoročni održivi razvoj te inicirati interdisciplinarni rad znanstvenika na oblikovanju hrvatskog makro nacionalnog sustava kako bi se postavili realni makro ciljevi, a zatim planovi koji bi se putem sustava realizirali.

Stručne praksi na Aspiri Ključan faktor u stjecanju traženih znanja



IVAN VRGOČ

„Kroz protekle tri godine na Aspiri sam stekao mnogo novog znanja, poznanstava i iskustva. Zašto naglašavam iskustvo? Zato što je Aspira tradicionalno poznata po tome što stavlja naglasak na stručnu praksu već od prve godine. Ja trenutno stručnu praksu obavljam u najvećem hrvatskom klubu – Hajduku i smatram da je svakom studentu imperativ da bude barem dio atmosfere i van kluba, a i unutar kluba. Mogu se samo zahvaliti svim ljudima koji su mi dali priliku da sudjelujem trenutno u ovom periodu ovdje u Hajduku, a smatram da je godinama unazad ovaj trenutak jedan od najboljih.“



FRANE LOJPUR

„Svoju praksu ove godine odradio sam u čak sedam IT tvrtki kao student računarstva na Aspiri. Ovdje sam se upoznao s novim tehnologijama i potencijalnim budućim kolegama te mi se na ovaj način pružila prilika da me kroz mentorstvo uvedu u IT svijet.“



MIA MANDALINIĆ

„Kroz studiranje na Aspiri ostvarila sam brojne kontakte s hotelima, a ove godine stručnu praksu obavljam u Briig boutique hotelu u Splitu. Prošla sam sve odjele; od domaćinstva, recepcije, hrane i pića te marketinga. Smatram da nas dobro pripremaju za budućnost na tržištu rada.“



Dana 30. travnja 2022. je održan prvi esports *League of Legends* turnir u prostorijama Visoke škole Aspira. Na najvećem održanom LAN turniru u Dalmaciji sudjelovalo je preko 40 natjecatelja, dok su najbolji timovi dobili nagrade naših sponzora - Mikronisa i Red Bulla, a Aspira je podijelila stipendije u iznosu preko 90.000 kn. O tome koliko je turnir uspješan i atraktivan svjedoči i to da su na turniru sudjelovali i profesionalni esports igrači **Filip Dadić (Diva)** i **Damir Galovac (Syntax)** koji su za ovu priliku doputavali iz Zagreba.

Cijeli turnir je prenošen uživo putem streaming servisa, a tehničku i organizacijsku podršku su upravo vodili i pružali naši studenti studija Sportskog menadžmenta (Akhmetzhan Kairdy), Međunarodnog menadžmenta u hotelijerstvu i turizmu (Antonio Ujević) te studenti Računarstva (Sara Munić, Ivan Pavlinović, Dario Rađa).



Aspira League of Legends Tournament 2022.



DEKAN ASPIRE

ALEN JERKUNICA

ULOGA DEKANA ASPIRE ČINI ME PONOSNIM!

Preko 700 studenata, 50 zaposlenika, 6 studijskih programa, 130 vanjskih suradnika, 220 domaćih i međunarodnih suradnji, 2 grada i posebno jak Odjel za cjeloživotno obrazovanje s preko 500 polaznika godišnje – sve je to, jednom riječju, Aspira.

Kada netko danas, 2022. promisli na Aspiru, vidi savršen mehanizam, cjelovit sustav obrazovanja u kojem svaki kotačić radi kako treba i svi dijelovi mehanizma imaju svoju funkciju. I vjerojatno se rijetko kada zapita tko je i kako, najprije zamišljao, a onda i realizirao tu iznimno kompleksnu i slojevitu strukturu koja danas postoji i funkcionira s lakoćom i kvalitetom.

Tvorci Aspire otac su i sin Jerkunica, poduzetnici, vizionari i iznimno vrijedni pojedinci koji su ovu razinu vidjeli još onda, 2008. te su se tom cilju približavali ustrajno, temeljito, dosljedno i hrabro. I unatoč zavidnom nivou kvalitete i profesionalnosti, njihovoj viziji nije kraj. Štoviše, ovo je, kako kaže **Alen Jerkunica**, još uvijek proces, put, razvoj.

„Bili smo još onda svjesni, istražujući tržište, da ne postoji obrazovanje, edukacija studenata za specifične poslove u području sporta i sportske djelatnosti i odlučili krenuti. Ideja se razvila istovremeno s idejom otvaranja Visoke škole, a s obzirom na komplementarnost ideja, to je bilo to. Osnovili smo Visoku školu za sportski menadžment. Nakon toga, istraživanje nas je odvelo do Menadžmenta u hotelijerstvu i turizmu jer smo prepoznali važnost studija koji je okrenut sjecanju praktičnih znanja i vještina. Nastavili smo s istraživanjem i prepoznali značaj još dvije rastuće grane u Hrvatskoj – gastronomije i IT sektora. Sigurni u potrebu tržišta za kadrom koji će se moći odmah po završetku studija uključiti u rad, bez da ih poslodavac mora mjesecima dodatno poučavati, nismo dvojili te je Aspira dobila još dva studijska programa”.

Već u početku, dok je postojala samo vizija i ideja Aspire, otac i sin su imali jasnu sliku. „U samom startu zamišljali smo ozbiljnu, kvalitetnu, visokoškolsku instituciju na međunarodnoj razini. Ono što nismo nikako mogli zamisliti jest koliko će taj posao biti težak i koliko će truda i energije biti uloženo u stvaranje takve institucije. Ponekad razmišljam kako ne znam kako bih ikada mogao ponoviti cijeli taj početak, bio je uistinu nezamislivo težak. Ali, vrijedilo je! Što se cilja Aspire tiče, ne smatram da smo još dosegli cilj. Aspira je još u fazi u kojoj ima prostora za napredak i razvoj. Ona je, kako bi znao reći naš dragi profesor Žarko Bilić, kao dijete kojem pratimo i usmjeravamo rast. Mogli bismo reći da je sada u pubertetu, s obzirom na godine”.

Što će tek onda Aspira biti, kada zađe u odrasle godine, pojasnio je Alen: „Respektabilna, renomirana međunarodna visokoškolska institucija, prepoznata na europskoj, ali i svjetskoj razini, po uspješnosti, kvaliteti i ozbiljnosti”.

Govoreći o uspješnosti Alen misli široko – o uspjehu studenata, profesora, ali i programa,

odjela, projekata i generalno svih aktivnosti Aspire. Sva je ta organizacija, koordinacija i realizacija svih dijelova cjeline zahtijevala mnogo učenja, rasta, prevladavanja strahova i izazova. Njegov je, kaže, najveći izazov bio stvoriti a zatim i održati stabilnost u smislu samofinanciranja. „S obzirom da se Aspira samofinancira, trebalo je imati čvrstu podlogu koja će osiguravati nesmetano funkcioniranje i rad institucije a onda i ulaganje u ljude, programe, opremu.

Transformirajući procesi progresa koje je prolazila, te i dalje prolazi Aspira, nisu zaobišli ni njenog kreatora pa je promijenio nekoliko poslovnih uloga što, ponovno, sa sobom nosi izazove. Prilagodba, nova učenja, nove kompetencije, novi strahovi i nove pobjede – sve to nosi i nova uloga. „Postao sam dekan u akademskoj godini 2018./2019. i to je za mene bila velika promjena. Iz poslovnog, menadžerskog područja kročio sam u akademsku ulogu koja donosi i poslove organizacije nastave, brige za funkcioniranje nastava, sustava kvalitete. Vidim koliko se razvijam profesionalno kroz ovu ulogu, koliko me naučila, osnažila, unaprijedila, a ujedno me i čini ponosnim s obzirom da posao dekana smatram časnim”.

Ponos je emocija koju s razlogom može imati kada pogleda što su, čvrstom voljom i neslomljivim radom, postigli. Ipak, najponosnijim ga čine ljudi koji s njim dijele Aspirinu priču. „Osjećaj da smo stvorili prijateljsko, ugodno, kolegijalno okruženje mi je činjenica na koju sam najponosniji. Što idem dalje, sve više uviđam važnost kolektiva. Bez ljudi – mojih kolega, djelatnika, profesora, studenata, ne možemo mnogo. Individualni doprinosi i kvaliteta, kada se podijele kolektivno, kolektiv biva jači, bolji, uspješniji” – zaključuje dekan.

Ada Reić



DIREKTOR ASPIRE MILIVOJ JERKUNICA ASPIRA ZA MENE PREDSTAVLJA ŽIVOT!

“Najbitnije od svega je da čovjek ima dobru ideju koja može pronaći svoje mjesto na tržištu i koja se može realizirati. Nakon toga mora biti uporan te pronaći dobar tim koji će slijediti njegovu viziju”

Kada se osvrnete na sam početak Aspirine priče i pogledate danas što je sve Aspira, koliko ima zaposlenika, odsjeka, studenata, uspjeha..kako se osjećate?

Izvanredan je osjećaj kada vidite da ste postigli rezultat kojem ste se nadali. Jako me veseli vidjeti

da je Aspira prepoznata u Hrvatskoj, ali i vani, da su studiji svake godine sve bolji i da naši studenti rade na dobrim radnim mjestima. Sve to me jako veseli i čini ponosnim te daje poticaj za nove izazove.

Možete li se sjetiti o čemu ste tada razmišljali, kakvu ste viziju imali? Je li Aspira danas ostvarenje te vizije?

Aspira je danas u punom smislu riječi ostvarenje vizije koju smo imali na početku! Ostvarili smo sve čemu smo se nadali i na čemu smo radili te smo došli do stepenice za daljnje planove.

Koji su bili najveći izazovi za Vas u stvaranju Aspire?

Budući da smo bili prvi studij ove vrste u Hrvatskoj, to je značilo da na mnogim poljima moramo probiti led. Često smo nailazili na nerazumijevanje institucija koje su nam bila ključne za razvoj i tek se s vremenom razvila pozitivna suradnja, ali ona je u početku zahtijevala jako puno našeg truda i prvenstveno upornosti da se prezentira kvalifikacije koje se stječu završetkom našeg studija te da s osvijesti javnost koliko su one bitne u sportskoj industriji.

Što Vas je 'nosilo', motiviralo dalje u teškim trenucima?

U izazovnim trenucima me vodila spoznaja da ništa što je dobro, ne dođe lagano. Svi izazovni trenutci su nam bili inspiracija za ostvarenje krajnjeg cilja koji mi je uvijek bio u primisli.

Što Aspira Vama osobno predstavlja?

Kratko i jasno: ŽIVOT! Aspiru vidim kao svoje dijete koje se kontinuirano razvija, koje trebam stalno usmjeravati, kontrolirati i davati mu poticaja da svaki danom bude sve bolje.

Jeste li uvijek bili sigurni u svoje odluke, je li Vam uvijek cilj bio jasan?

Oduvijek sam bio apsolutno siguran u svoje odluke. Pravi primjer je ovaj prostor u kojem se sada nalazimo. Sve do prije nekoliko mjeseci ovdje su se nalazili stari, neupotrebljivi automobili, a danas je krasan prostor namijenjen studentima i profesorima u kojemu je svima ugodno.

Što biste preporučili pojedincima koji pokušavaju ostvariti svoje poslovne snove?

Najbitnije od svega je da čovjek ima dobru ideju koja može pronaći svoje mjesto na tržištu i koja se može realizirati. Puno je dobrih ideja u svijetu, ali nisu ostvarive. Nakon toga mora biti uporan te pronaći dobar tim koji će slijediti njegovu viziju i pomoći mu u realizaciji.

Gdje je, u Vašoj viziji, Aspira za još desetak godina?

Jako lijepo pitanje! S obzirom da imam poprilično godina, sebe ne vidim za desetak godina, ali Aspiru vidim. Vidim ju kao sastavnicu Sveučilišta s još nekoliko novih studijskih smjerova i kao mjesto koje će okupljati još veći broj pravih stručnjaka i zadovoljnih studenata.

Antonia Muslim



6. DANI KARIJERA

KAKO DO USPJEŠNE KARIJERE



Visoka škola Aspira organizirala je 6. po redu **Dane karijera**, no ovog puta u virtualnom obliku što ni na koji način nije umanjilo njihovu atraktivnost. „Unatoč tome što se, zbog epidemiološke situacije, razmišljalo o otkazivanju, zaključili smo da naši studenti i partneri nisu zaslužili predaju“ – rekao je u pozdravnom govoru dekan **Alen Jerkunica**. Organizacija velikog eventa online bila je izazovna, no sada po završetku može se reći da su djelatnici Aspire bogatiji i za to iskustvo.

U sklopu prvog dana događaja, organizirane su dvije panel rasprave. Za studente računarstva organizirana je panel rasprava „Od studenta do developera“, a za studente sportskog menadžmenta okrugli stol naslova „Sport u vrijeme pandemije“.

Uz moderiranje **Tine Tomičić** iz tvrtke Split Tech City o kretanjima na polju programiranja i općenito IT sektora govorili su **Aron Mišerda**, Cofounder u Pseudocode, **Vedran Marušić**, Head of operations u Typeqast, **Srećko Tomasović**, Engineering Manager / Architect u Human Resource Cloud i **Denis Fusek**, Technical manager u Lama, predsjednik Strukovne grupacije za IT. Bila je to prilika i da zainteresirana publika iz prve ruke čuje, ne samo projekcije za budućnost koje osobito zanimaju današnje studente, nego motive

uspješnih IT stručnjaka da uopće izaberu računarstvo i programiranje za karijeru.



Okrugli stol s gorućom temom „Sport u vrijeme pandemije“ pod moderatorskom je palicom **Ozrena Maršića** okupio zanimljivo društvo – novinara **Zdravka Reića**, epidemiologinju **Jasnu Ninčević**, studenta MBA studija Sportskog menadžmenta na Aspiri i košarkaša KK Split **Pavla Marčinkovića**, direktora 'Žutih' **Edu Blaževića**, putem video linka i **Zlatka Dalića**, hrvatskog nogometnog izbornika te **Hrvoja Vejića**, bivšeg nogometaša koji je s Hajdukom osvojio dva naslova prvaka, dva Hrvatska kupa i jedan Superkup.

Drugi dio Aspirinih Dana karijera bio je orijentiran prema studentima Gastronomije i Međunarodnog menadžmenta u turizmu i hotelijerstvu koji su u velikom broju, njih više od stotinu, pratili okrugli stol „Budućnost turizma – kako se prilagoditi novim navikama putovanja“ kojeg je moderirala **Ivana Kolar**. U diskusiji su sudjelovali **Edmondo Šuran**, voditelj Centra za razvoj ruralnog poduzetništva pri Agenciji za ruralni razvoj Istre, **Denis Ivošević**, direktor TZ Istarske županije, **Igor Nekić**, glavni direktor Termi Sveti Martin te **Hrvoje Veselko**, predsjednik uprave Sunce hotela. Sve je sudionike Dana karijera pozdravio i **Joze Tomaš**, predsjednik Županijske Gospodarske komore Split. I ovogodišnji Dani karijera pokazali su se odličnom polazišnom točkom za mnoge uspješne karijere Aspirinih studenata.



ŽIVOT POČINJE IZLASKOM IZ KOMFORT ZONE!



*Sedmi po redu Dani karijera Visoke škole Aspira još su jednom potvrdili da ova visokoškolska ustanova razmišlja van okvira te da je na pravom putu spajanja studenata i poslodavaca. Na ovim se danima otvaraju prilike za one koji još uče i one koji traže mlade i sposobne ljude koji će sutra znati odgovoriti izazovima tržišta. Kako je i rekao u svojem uvodnom izlaganju **Alen Jerkunica**, dekan Visoke škole Aspira, njihova je svrha povezivanje studenata i poslodavaca, a Aspira je prva institucija koja je uvela ozbiljnu praksu već za studente prvih godina studija. Dan karijera je, kazao je Jerkunica, jedan od prvih koraka te napomenuo da se ove godine na sedmim Danima, panelima pridružilo čak 90 poslodavaca, što je rekordan broj do sada, dok je ukupan*

broj sudionika premašio 300, što samo po sebi pokazuje važnost i veličinu ove manifestacije.

Anthony Lipovac (Typeqast) je u uvodnom dijelu napomenuo kako s Aspirom surađuju već tri godine te naglasio kako je nekoliko studenata upravo kod njih napravilo svoje prve korake, a neki su tu i ostali i postali njihovi zaposlenici. Gost koji se u panel uključio iz Ljubljane, **Davor Užbinec**, generalni direktor KK Cedevita Olimpija, kazao je kako Aspira pomaže studentima da već za studiranja vide što ih čeka u stvarnom životu.

Prvog dana održane su dvije panel diskusije. Panel o temi "Karijera u sportu: Maraton ili Sprint?" moderirao je **Ozren Maršić** iz KK Split, a u raspravi su mu se pridružili **Davor Užbinec** (KK Cedevita Olimpija), **Dubravko Kmetović** (ABA liga), **Teo Čizmić** (KK Split) te **Vedran Šupuković** (RK PPD Zagreb). Jedno od pitanja u raspravi bilo je kako pomoći sportašima da premoste inače traumatično razdoblje pri kraju karijere. Teo Čizmić je kazao kako svoju karijeru može označiti kao maraton te smatra da je imao sreće, no nisu svi sportaši spremni krenuti u sportske menadžerske vode. Čizmić je zato naglasio da je obrazovanje sportaša najbolji put za premošćivanje takvih razdoblja u životu osobe koja je deset ili petnaest godina živjela doslovno između treninga i ne zna drugačije. Zato KK Split i surađuje s Aspirom, a njihovi mlađi sportaši upravo sada razmišljaju o svojem školovanju kako bi jednog dana imali karijeru osim sporta.

Davor Užbinec je naveo kako imaju veliki problem u omladinskim pogonima jer roditelji žele ispisati djecu iz škole kako bi nastavili sportsku karijeru. Zato su u klubu odlučili da tko ne ide u školu ne može ni trenirati. Cibonina ekipa iz 80-ih imala je polovicu fakultetski obrazovanih igrača, od tada se puno toga promijenilo pa je Užbinec primijetio da je Aspira ta koja može

pomoći sportašima da se paralelno školuju. Dubravko Kmetović, direktor ABA lige je istaknuo kako sport ne može funkcionirati bez kvalitetno obrazovanih ljudi, a oni su u tom smislu spremni na suradnju s Aspirom.

Panel "Tehnološki trendovi budućnosti: Karijere i putokazi" moderirala je **Tina Tomičić** iz Split Tech Cityja koja je kroz niz pitanja gostima, studente računarstva Visoke škole Aspira kao i pratitelje 'provela' kroz put koji treba proći do uspješne karijere u IT području. Njezini gosti bili su **Anthony Lipovac** (Typeqast), **Mladen Maras** (Span), **Mislav Malenica** (CroAI/Blockademia) te **Marin Kramarić** (Smart Contract d.o.o./Blockademia). Svaki od njih ispričao je kako je tekla njegova karijera, pa iako su generacijski iz različitog tehnološkog vremena ipak imaju jednake stavove koji kažu da u ovom području treba stalno učiti. Bilo je riječi i o tome što se dobije s formalnim znanjem, a što praktičnim radom, o tome da li se IT-poduzetnik rađa ili nastaje radom, o tome kako u poduzetništvu u IT sektoru nema komfor zone, o potrebnim osobinama osoba koje krenu ovim putem, o tehnološkim promjenama, komunikacijskim vještinama itd. Mislav Malenica je pričajući o svojem putu naveo kako danas, s 40 godina, ima više mentora nego što ih je imao s 18, što su na neki način potvrdili i ostali gosti panela i kad se govorilo o pitanju koliko je važno formalno obrazovanje za put u IT sektor. Gosti su se složili da je formalno obrazovanje važan korak, ali nitko od njih ga nije naveo presudnim kod regrutiranja ljudi u njihovim tvrtkama. Složili su se da se programi u našim osnovnim i srednjim školama ne obnavljaju onoliko brzinom koliko se mijenja tehnologija. Da bi obrazovanje pratilo tehnološki razvoj kurikulum bi trebalo mijenjati svaka tri do četiri mjeseca, kazao je Malenica, a Lipovac je primijetio da su privatni fakulteti po pitanju IT-sektora otišli korak dalje od državnih.

Panel "Karijera kao putovanje: Odakle krenuti i gdje nas to može dovesti?" moderirala je **Maja Drviš**, asistentica na studiju Međunarodnog turizma i ugostiteljstva koja je ugostila **Nevenu Tolanov** (Terminus d.o.o.), **Borisa Žgombu** (DMC agencija Uniline/ECTAA) i **Borisa Šuljića** (restoran, vinarija i hotel Boškinac). Gosti su iz područja turizma i gastronomije, a njihovi stavovi nakon dugogodišnjeg iskustva u ovoj branši su gotovo identični kad je riječ o tome koje karakteristike moraju imati mladi ljudi prilikom kretanja u svoje karijere, a to

su prije svega učenje, upornost, ambicioznost i praksa. Tolanov je napomenula da mlada osoba mora biti svjesna da će njezin poslovni put biti čitav niz etapa. Ulozi mogu biti različiti, od obrazovanja, stručne prakse pa sve do studentskih poslova, te je tu savjetovala studentima da biraju poslove koji će imati neku poveznicu s njihovom zamišljenom karijerom. Takvi poslovi će povisiti njihove kompetencije, naglasila je. Žgomba je kazao kako mlade osobe nakon diplome na tržište rada stižu kao u džunglu, te je zato stručna praksa onako kako to radi Aspira, najvažniji korak na njihovu daljnjem putu. Dodao je kako je formalno obrazovanje temelj bez kojeg se ne može, ali za uspješnu karijeru najvažniji su volja i želja. Boris Šuljić također je govorio o važnosti formalnog obrazovanja, ali je naglasio da je u njegovoj branši izuzetno važna pismenost, pristojnost, empatičnost, uljudnost...

I konačno, predavanje za Aspirine strane studente - "Life begins at the end of your comfort zone" vodila je **Tash Peričić** iz Novog Zelanda koja već 10 godina živi i radi u Hrvatskoj. S bogatim radnim iskustvom u yachtingu, organizaciji VIP događaja, upravljanju restoranom poznatog Gordon Ramsey-a "Maze" u Londonu, stranim studentima na splitskoj Aspiri prenijela je vlastita iskustva o prilagodbi i životu u novom okruženju. Uvijek kažete DA i činite sve sa strašću jer nikada ne znate gdje će vas to dovesti. Nemojte sve shvaćati vrlo ozbiljno, mi smo ovdje da uživamo u životu i ne zaboravimo da život počinje izlaskom iz vlastite zone komfora što ste vi već i učinili svojim dolaskom i studiranjem na Aspiri, kazala je simpatična Tash koja pozdravlja inicijativu Dana karijera koju svake godine provodi Visoka škola Aspira u suradnji sa svojim partnerima.

Olgica Grizelj Ivić, Slobodna Dalmacija





FRANCUSKI STUDENTI U GOSTIMA AMOS BUSINESS SCHOOL

Navike turista se mijenjaju iz godine u godinu. Nekadašnji uobičajeni dvotjedni odmori koje su gosti provodili u istom odredištu, birali destinacije sunca i mora, odlazili na istu plažu i večerali u istom restoranu, više nisu u modi i ne ostvaruju željene ekonomske rezultate. Gosti su sada željni što većeg broja događaja u što kraćem roku, pa se na destinacijama zadržavaju vrlo kratko.

Kako u takvim, promijenjenim uvjetima, privući što veći broj gostiju na što dulje razdoblje i osigurati prosperitet zajednice i svih uključenih aktera? Možda odgovor leži u selektivnim oblicima turizma među kojima je i obrazovni. Upravo taj model primijenila je Aspira organizirajući dvotjedni boravak za 57 mladih Francuza u pratnji 4 profesora koji su u naš grad stigli s **AMOS Sport Business School** u Francuskoj, a njihov boravak u Splitu dio je redovnog studijskog programa. Četrdeset i jedan student i šesnaest studentica došli su iz četiri od ukupno dvanaest kampusa koje Amos ima diljem Francuske: iz Pariza, Lyona, Bordeauxa i Londona in France, a tijekom dva tjedna na studijskom putovanju u Hrvatskoj, odnosno Splitu imali su niz akademskih obaveza, ali i zabavnih aktivnosti. Oni su u našem gradu, osim stjecanja novih znanja,

boravili puno više vremena nego li je to slučaj kod prosječnog turista. Spojili su ugodno s korisnim, a sve u korist domaćeg turističkog sektora.

O čemu je točno riječ?

U akademskom dijelu njihovog studijskog putovanja u Aspiri, za koji dobivaju ECTS bodove, imali su priliku slušati predavanja o sportskom novinarstvu, povijesti hrvatskog sporta, organizaciji velikih sportskih organizacija, kao i osobne priče i iskustva profesionalnih hrvatskih sportaša iz područja rukometa, vaterpola i alpinizma. Bila je to, dakako, odlična prigoda za promociju splitskog sporta, jer ipak je grad pod Marjanom, s obzirom na broj stanovnika i uspjehe koje su njegovi sportaši postigli na svjetskoj razini, 'najsportskiji grad na svitu'. Košarka, nogomet, tenis, atletika, borilački sportovi, veslanje, jedrenje, vaterpolo, rukomet...tko bi sve i nabrojio. I sve su to, iz prve ruke, mogli vidjeti i o svemu učiti studenti iz Francuske.



Naravno da struka nije bila sve, već su kao i svi pravi turisti, studenti imali priliku razgledati Split u pratnji turističkog vodiča, šetati i planinariti Marjanom, nezaobilazan je bio i posjet stadionu Poljud, radionica kuhanja tradicionalnih dalmatinskih jela u moderno opremljenom Aspirinom kuhinjskom praktikumu te radionica sommelierstva. Doći u Split, a ne vidjeti picigin na Bačvicama, kao idealan spoj aktivnosti i odmora i najbolji uvid u život domaćina, pa kanjoning na Cetini uz ručak – tradicionalnu peku, posjet Šibeniku i Nacionalnom parku Krka, vaterpolo trening na bazenima Poljud u društvu olimpijca,

posjet Spaladium areni... Mnoštvo nezaboravnih doživljaja za Aspirine goste, ali istovremeno i inovativan poslovni potez, ne samo za splitski turizam, već i gradove u njegovoj blizini.

Francuski studenti su izuzetno zadovoljni na koji način im je Aspira organizirala boravak u Splitu.

Margaux Thompson, 22.g., iz Pariza kaže: „Ovo mi je prvi posjet Hrvatskoj, bilo je predivno vidjeti more i grad, za koji nisam ni znala koliko je povijesno bogat. Impresionirana sam njegovom mješavinom moderne arhitekture i starog dijela. Život grada je također uzbudljiv, divno je opet osjetiti život i imati priliku putovati. Penjali smo se na Marjan, bili na nezaboravnom kanjoningu na Cetini, vidjeli NP Krka. Split okružuju tako različiti, a tako predivni krajolici. I mi ih imamo u Francuskoj, ali ne u toj mjeri“.

Njen vršnjak i kolega iz Lyona, **Maxime Ragot** također ima lijepa iskustva: „Mislim da je Hrvatska jako strastvena po pitanju sporta. Radi se o tako maloj zemlji, s malo stanovništva, koja ima toliko mnogo postignuća u različitim sportovima! Hrvati su ponosni na svoju povijest, za koju mislim da je jedna od bogatijih u Europi i jako mi je drago da sam imao priliku biti baš ovdje. Također, primjećujem da su s Hajdukom u Splitu svi povezani, što mi je divno. To je kompletno drugačiji pogled na stvari nego što imamo mi u Francuskoj“.



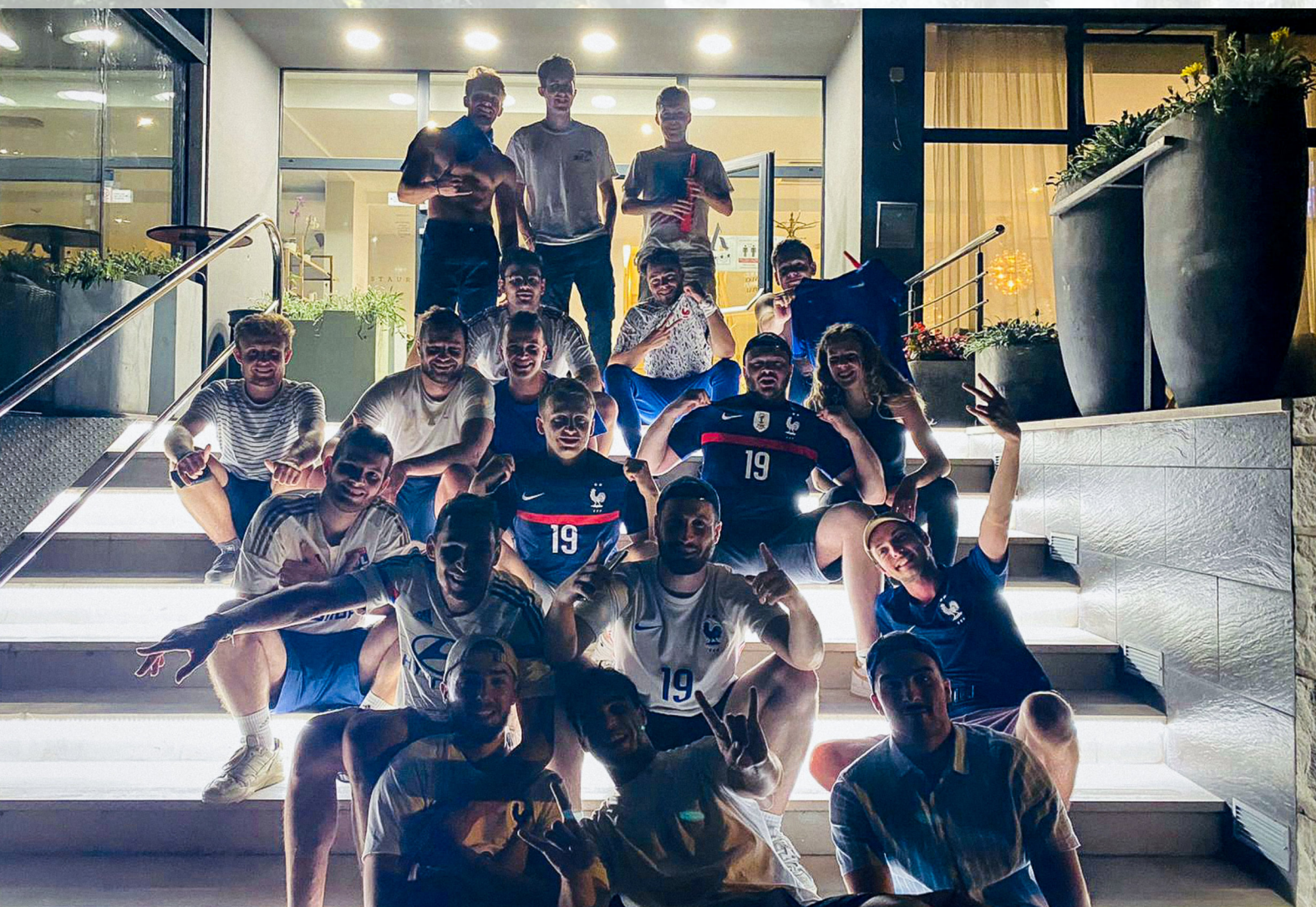
Dekan Visoke škole Aspira, **Alen Jerkunica**, također komentira: „Iznimno mi je drago što su

francuski studenti zadovoljni boravkom na Aspiri i u gradu Splitu. Oni tu borave dva tjedna, što je zaista vrijedno pažnje ukoliko uzmemo u obzir da prosječan turist u našem gradu ne boravi duže od tri dana. Ova skupina mladih ljudi svojim dolaskom pogodovala je cijeloj zajednici, platili su smještaj, posjetili mnoge kulturne, sportske i ugostiteljske objekte, a što je najvažnije – kući se vraćaju puni pozitivnih dojmova i spremni promovirati grad u krugovima svojih poznanika“. Dalje nastavlja: „Sada, u situaciji kada se zajedno moramo više potruditi da potaknemo unosnije rezultate, turistički sektor s jedne strane i mi, obrazovne institucije koje osiguravaju kvalitetan kadar u turizmu, s druge strane, mislim da je obrazovni turizam jako velik potencijal i pravi smjer kojem trebamo težiti. Gledajući situaciju na europskoj razini, Njemačka ima najveći broj stranih studenata – 23% za koje je potvrđeno da se u receptivnoj destinaciji ponašaju kao turisti, konzumiraju turistički sadržaj i doprinose razvitku. Također, zanimljivo je da Luxemburg od ukupnog broja svih studenata ima čak 47% stranih studenata, a Cipar čak 23%. S druge strane,

Hrvatska je na samom dnu europske ljestvice. Naime, prema podacima Eurostata za 2020. godinu udio stranih studenata u ukupnom broju studenata u Hrvatskoj je najmanji u Europi. To je vrlo loše i mislim da je vrijeme za promjene jer ako to ne napravimo mi, potencijal će zasigurno iskoristiti netko drugi“ – navodi dekan.

Prostora za napredak je puno, a Aspira je pokazala koliko su ovakve inicijative bitne u procesu promocije Hrvatske kao turističke destinacije kao i u segmentu poslovanja turističkog sektora koji je tek u procesu oporavka od korona krize koja je zaustavila njegov razvoj i prisilila ga na stagnaciju. Uz odličan program u Aspiri, ali i zabavu koju su doživjeli tijekom dva tjedna, za očekivati je da u budućnosti neki od studenata koji su sada došli u Split, u nekim kasnijim odlukama ponovno izaberu upravo Hrvatsku za svoju turistički destinaciju

Antonia Muslim.



GRAD FADA, RIBE I VINA, PITOME RIJEKE I DIVLJEG OCEANA

ERASMUS U PORTU

Kada bismo barem mogli, na neko vrijeme, promijeniti malo sredinu, upoznati nove ljude, drugu kulturu, doživjeti neku novu perspektivu. Kada bismo mogli vidjeti kako drugi ljudi rade posao koji i mi radimo. Kada bismo mogli otputovati lako, da imamo oba ključna resursa – vrijeme i novac. I još kad bismo mogli pritom nešto korisno doživjeti, naučiti, upoznati stručnjake koji bi nam mogli značiti u poslu..



Od takvog sanjarenja do realizacije potrebna je jedna jedina stvar. Informacija. Potrebno je saznati da je sve to vrlo moguće, pomoću programa Erasmus koji omogućava razmjenu studenata i nastavnog osoblja.

Aspira već niz godina uspješno provodi Erasmus program i mnogi su studenti zamijenili splitsko sunce nekim drugim, na par mjeseci otišli su studirati u inozemstvo, živjeti tamo, naučiti jezik, upoznati kulturu i steći iskustvo života. Takva se

opcija nudi i nastavnicima te cijelom stručnom osoblju obrazovnih institucija, da odaberu između nekolicine europskih fakulteta i odu, na nekoliko dana, usavršiti svoje znanje, steći novo iskustvo i vrijedne kontakte.

Moja draga prijateljica i kolegica **Sandra** i ja smo samo trebale odlučiti da idemo i kada smo donijele tu odluku, sve je dalje bilo iznimno jednostavno uz koordinaciju i pomoć vrijedne kolegice **Maje Drviš**, koja je sve besprijekorno organizirala. Preuzevši na sebe kompletnu organizaciju i papirologiju već za nekoliko dana Sandra i ja smo mogle planirati svoj put u Portugal, znajući sve potrebne informacije. Porto, listopad, *International Week*. U nekoliko dana smo već kontaktirale fakultet u Portu, ispunile kratki upitnik, kupile avionsku kartu i pronašle smještaj.

Od naše odluke do pojavljivanja na **European Business School** u Portu prošlo je svega nekoliko tjedana. Naše su obveze, tijekom petodnevnog





boravka, bile odslušati predavanja i radionice te sudjelovati vlastitim iskustvom i primjerima dobre prakse. Dočekane smo prijateljski i profesionalno te smo se brzo i lako sporazumjele s kolegicama i kolegama od kojih nas dijele tisuće kilometara i dva aviona.

Profesor **Jorge Lopes** osigurao nam je, već prvi dan, brz i učinkovit tečaj portugalskog jezika, gdje smo iznenađujuće uspješno savladale nekoliko osnovnih rečenica za „preživljavanje“ ali i za super ukusnu narudžbu ribe s gradela u *Matosinhosu*, ribarskom mjestu poznatom po najsvežijem ribljem meniju i pogledu na valove oceana.

Na predavanju profesora **Bruna Vieire** saznale smo i naučile koristiti sistematičan i brz način traženja i popisivanja bibliografije, koji smo odmah i isprobale. Uspoređivali smo sustav ocjenjivanja među državama i pronalazili zajednička rješenja te potencijalne buduće suradnje s profesorom **Victorom Tavaresom** te uz profesorice **Catarinu Sousa** i **Catarinu Nadais** još jednom osvijestile ljepotu ali i izazove profesorskog zvanja. Uz **Catarinu Lopes** saznale smo sve poteškoće na koje nailaze u organizaciji nastave za Erasmus i internacionalne studente te imali priliku prenijeti svoja iskustva i ponuditi prijedloge. U nekoliko interaktivnih i edukativnih predavanja dobile smo korisne alate za znanstveno-istraživački i stručni rad te nove perspektive u radu sa studentima.

Između predavanja, na hodnicima fakulteta, našu pažnju privlačili studenti i studentice odjeveni

u crnu odjeću, s crnim cipelama i crnim plaštevima, a među njima je svaki put neka od studentica nosila veliki drveni predmet, koji najviše podsjeća na drvenu žlicu. Kolege su nam odgovorili na naše znatiželjne upite objasnivši nam da studenti treće godine tradicionalno oblače tu odjeću i smišljaju razne igre kako bi brućima poželjeli dobrodošlicu na fakultet. Te su simbolične uloge, koje vješto igraju portugalski studenti, navodno inspirirali J.K. Rowling za *dress-code* u Hogwartu, za likove u svom svjetski popularnom Harry Potteru.

Osim vrijednog iskustva razmjene kultura, informacija, ideja i iskustava s kolegama iz inozemstva, imale smo priliku vidjeti i doživjeti Porto, grad živih boja, nespojive arhitekture i kaosa koji čini funkcionalnu cjelinu opuštenih atmosfere, grad fada i vina, dobre hrane, uličnih svirača i suvenira od pluta, grad mirne, pitome rijeke i divljeg oceana.

Nakon svega, zapitale smo se zašto nam je trebalo toliko dugo da ovakvoj prilici kažemo „da“?

Ada Reić



PRAKSA KOJA MIJENJA ŽIVOT! GRAN CANARIA

Kada biste znali kakvi će biti vaši dojmovi i iskustvo nakon putovanja i obilaska određenog mjesta, možda nikada ne biste otišli tamo. No, nekada se neočekivani i iznenadni odlazak u nepoznato može pretvoriti u najljepše životno iskustvo. Jeste li spremni preuzeti rizik?

Ovo je priča o mom iskustvu života na Kanarskim otocima. Kanarski otoci su otočje od sedam otoka vulkanskog porijekla sjeverozapadno od obale Afrike u Atlantskom oceanu koji, iako pripadaju Španjolskoj, čine autonomnu zajednicu. Čar ovih otoka je njihova međusobna sličnost i istovremena različitost jer svaki otok nudi nešto drugačije i posebno ovisno o vašim željama i potrebama. Nakon neočekivane ponude za obavljanje stručne prakse u nogometnoj akademiji, želja za novom avanturom te dokazivanjem pomogle su mi da svoj život u roku od deset dana preselim u nepoznato. Nakon dugog i iscrpljujućeg puta, usred pandemijskog vremena, već za vrijeme vožnje od aerodroma na istoku do turističkog grada na jugu otoka, imala sam osjećaj da će me ovaj otok osvojiti. Moj dom četiri mjeseca bio je poznato turističko odredište **Maspalomas** na jugu otoka u kojem, iako ondje stanuje više od 35 000 stanovnika, ne postoje prometni semafori nego se promet na raskrižju odvija uz pomoć kružnog toka.

Moj primarni cilj i razlog dolaska bilo je obavljanje stručne prakse, koja mi je uz priliku da sve naučeno u teoriji primijenim u praksi te da za ostvarene uspjehe budem novčano nagrađena, donijela jedinstvenu priliku da upoznam ljude sa svih strana svijeta koje je ljubav prema sportu te želja za dokazivanjem dovela na isto mjesto gdje i mene. Praćenje i analiza napretka igrača na treninzima, utakmicama, osiguravanje potrebne

opreme, administrativni poslovi potrebni za uredno poslovanje akademije, ali i timski odlasci na karting, mini golf ili druženje uz roštilj bili su dio moje svakodnevnice kao voditelja nogometne akademije. Vrijeme koje sam privatno i poslovno provodila sa svojim mentorom, osobljem akademije, trenerima akademije te igračima rezultiralo je stvaranjem doživotnih prijateljstava.

Klima je bila jedna od stavki koja me je odmah osvojila jer mi je već sredinom ožujka vrijeme dopustilo da se po prvi put okupam u Atlantskom oceanu. Lijepo i toplo vrijeme omogućilo mi je da otkrijem te po nekoliko puta i posjetim sve skrivene ljepote otoka.

Pješčane plaže diljem otoka oduševljavale su me iznova svakim novim posjetom, a neke od plaža na koje sam se najviše puta vraćala i koje svojom neopisivom ljepotom osvajaju su **Playa de Mogán**, **Playa Anfi del Mar**, **Playa de Amadores**, **Playa de Inglés** te **Playa de Maspalomas** iza koje se uz prekrasan svjetionik nalaze poznate dine Maspalomas. Jedno od neizostavnih mjesta na mapi turista glavni je grad **Las Palmas** koji svojim posjetiteljima, osim velikog broja restorana, plaža te različitog interaktivnog sadržaja nudi i veliki akvarij naziva Poema del Mar.



Zbog različitosti i posebnosti svakog mjesta na ovom otoku teško je u nekoliko rečenica opisati i izdvojiti samo neke od njih. Definitivno vrijedan posjeta i pažnje je grad **Teror** te njegova Kuća parfema, **Galdar** sa svojim arheološkim parkom te okolicom punom prirodnih bazena. **Tejeda** te **Agüimes** svojom prirodnom ljepotom i povijesnim nasljeđem privlače mnoge lokalce i turiste. Iako su mnogobrojne plaže primamljive i očaravajuće, a gradovi bogati kulturnim i turističkim sadržajem mora se priznati da **Gran Canaria** osvaja i kao planinarsko odredište. Posjetom vrha **Pico de las Nieves** te vulkanske **Roque Nublo** doživjela sam veličinu i snagu prirode. Upravo tu snagu i veličinu u meni je izazvao i prizor koji se doživi dolaskom na vidikovac **Mirador del Balcón**. Jedan od najimpresivnijih mjesta na zapadnoj strani otoka ne može se dočarati fotografijom niti riječima stoga ga je najbolje doživjeti osobno.

Bez obzira na sve očaravajuće prirodne ljepote, krajolike, hranu, klimu, ljudi s kojima sam živjela - **Vanesa, Iván** i naš, izgledom opasan ali zapravo drag i veseo, pas **Krono** postali su moja druga obitelj te su mi, zajedno s drugim osobama koje sam upoznala tijekom svoga boravka, pokazali iskrenu srdačnost i gostoljubivost ljudi s Kanara. Energiju ljudi koji stanuju na otoku nemoguće je opisati riječima i zato bih voljela da svatko osobno doživi sve što ovi ljudi nose u sebi. Druženja u barovima, na otvorenim terasama ili spontano okupljanje uz glazbu te različite vrste plesova bile su uobičajeni prizor. Iako sam upoznala



ljude koji po životnim standardima naše zemlje imaju ono što mnogi mogu samo sanjati njihova jednostavnost i neopterećenost materijalnim je ono što me osvojilo. Solidarnost, poštovanje, iskreno prijateljstvo i briga ljudi koji su mi pomogli u bitnim trenucima moga života učinili su da se osjećam kao dio njihove zajednice. Na ovom mjestu upoznala sam ljude koji vuku korijene s prostora bivše Jugoslavije te su međusobno povezani bez obzira na nacionalnu i vjersku pripadnost. Svaku osobu neko mjesto promijeni te je obilježje za ostatak života, a to mjesto za mene je Maspalomas te cijeli otok Gran Canaria. Od dana dolaska postao je i ostatak će zauvijek moj drugi dom kojem planiram svoj povratak. Nenadana i možda u tom trenutku luda odluka za odlaskom na Kanarske otoke donijela mi je najsretnije i najbolje iskustvo u životu.

Koje god snove i želje imali radite i ustrajte u njima. Putujte svijetom, istražujte nove kulture, običaje, narode, upoznajete nove prijatelje, uživajte u svakom novom danu i prilikama koje vam se pružaju i zapamtite da se jedna naizgled rizična odluka može pokazati kao najbolji izbor koji će vam promijeniti život.

Katarina Delić



ERASMUS NA KANARIMA

U najgoru ruku, uvijek možete kupiti kartu i vratiti se doma. Ali sudbina umiješa prste točno onda kada vas uhvati nostalgija za domom...

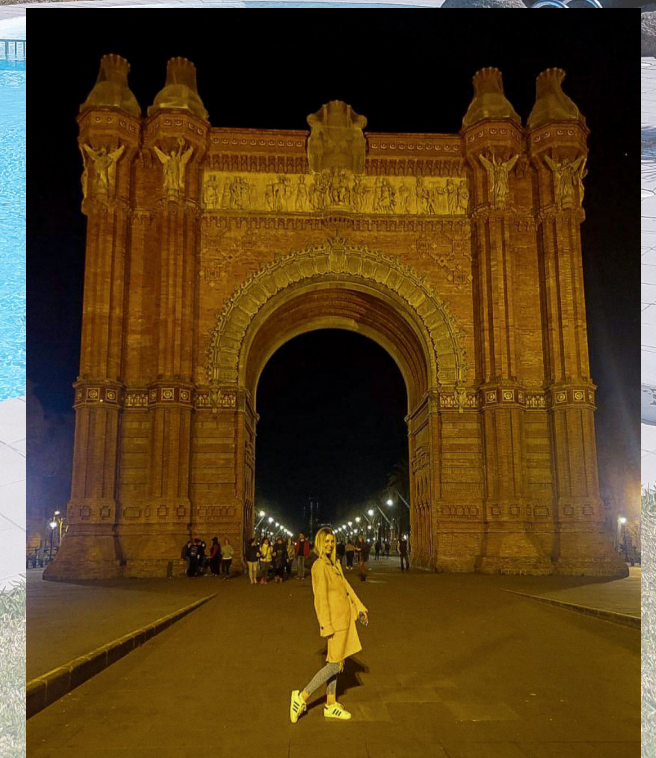
Što sam starija, to me sve manje drži mjesto. Uvijek hoću nešto novo da probam, ali sam shvatila da ukoliko budem čekala, neću nikad nigdje poći. A i nekako mislim da je bolje da se kajem za nešto što sam uradila nego za nešto što nisam. Jer me izjeda onaj glas u glavi „šta ako“.

I tako sam obavila razgovor s mentorom te ugovorila praksu od kraja drugog mjeseca.

Mjesec dana ranije sam kupila kartu i počela polako da se pripremam. Iako sam na vrijeme krenula sa svim pripremama, pola stvari sam zaboravila, a kufer je bio teži nego što sam očekivala. Vrijeme je naprosto proletjelo, približio se moj put za Kanare. Prvo sam letjela za Barselonu, i imala jedan dan da provedem obilazeći je. Naravno, jedan dan nije bio dovoljan tako da definitivno se moram vratiti na duže, ali sam taj osjećaj da sam tamo bio je predivan. Sljedeći dan je bio drugi let, za Kanarska ostrva.



U najgorem slučaju, uvijek mogu kupiti kartu i vratiti se doma.. Nema direktnih letova, već samo uz duga noćna presjedanja na aerodromu. Ali sam to uzela kao prednost, i iskoristila da jedan dan provedem u Barseloni. Sama. Da li ću se snaći, da li je to za mene, šta ako napravim grešku i odem, a ne sviđi mi se? Sve mi je to prolazilo kroz glavu, ali neki mali crv koji je bio tu svo vrijeme nije mi dao mira. Nešto mi nije dalo da odustanem od svoje zamisli. Želja je ipak prevladala strah, a malo i tvrdoglavost. Zacrtila sam sebi da to mora biti tako i mislim da je to super prilika i da ću se izjedati iznutra ukoliko ne odem.



Sletila sam u Las Palmas. Bila sam zbunjena, nisam imala neka prevelika očekivanja. Bolje biti iznenađen nego razočaran, pa i nisam nešto previše razmišljala o svemu. Međutim, promjena temperature se odmah osjetila. Prije samo dva dana sam mrznula u Kotoru, u kome je vjetar jako duvao i kiša pljuštala. A sada sunce, okean i puno sladoleda u zimskim mjesecima. Zvuči predivno! I zaista jeste! Ne podnosim hladnoću, obožavam ljeto i ljetne noći, što je i bio jedan od razloga zbog čega su mi se Kanarska ostrva činila kao dobra ideja. Što se tiče jezika, španjolski sam znala jaaako malo (čitaj ništa), ali nisam brinula jer odlično znam engleski. Dočekalo me prelijepo iznenađenje - nitko nije govorio engleski. Ljudi su jako fini i prijatni, ali u koji god restoran odem, svi pričaju samo materinji jezik, tako da sam se već prvih par dana zapitala što mi je ovo trebalo. Međutim, to mi je samo dalo poticaja da krenem učiti španjolski.

Na fudbalskoj akademiji svi su me lijepo prihvatili. Iako sam žensko, ipak sam budući sportski menadžer, pa vidim da me nogometaši cijene i poštuju. Treninzi su dugi i zahtjevni, a tjelovježbe dosta naporne. Svi dobro govore engleski, te s njima nesmetano komuniciram. I taman kada je počeo da mi fali moj jezik, u tržnom centru sam sreća jednu curu iz Kotora.

Sada sam već skoro dva mjeseca na Kanarima i mogu zasigurno reći da je ovo jedno lijepo, novo iskustvo. Ljudi su stvarno divni i ljubazni, uvijek se osjećate dobrodošlim i definitivno bi ovakvo iskustvo preporučila svakom.



A da sudbina stvarno umiješa ruke i olakša trenutke kad vas uhvati nostalgija, osjetila sam na sopstvenoj koži. Naime, moj brat, pomorac, stigao je brodom u Las Palmas, luku koja je na otoku na kome sam ja!

Mojih Kotorana ima svuda, tako da mi je kapetan dozvolio da im dođem u posjetu. Nikad nisam imala priliku biti na brodu, a sada sam shvatila zašto se kaže da je to „kruh sa sedam kora“.

Ja sam još uvijek ovdje. Snašla sam se, lijepo mi je. Zato mislim da u životu treba iskoristiti svaku priliku, jer ne znamo što nam život nosi. Nije mi žao što sam došla ovdje. Naprotiv! I da mogu opet birat, izabrala bi isto.

Ukoliko želite nekud poći, a strah vas je, sakupite hrabrosti i pođite, jer kada radite nešto što volite i još uz sve to imate vremena da uživate - pa tu nema greške!

Kristina Radulović



PROJEKT ASPIRE I PARTNERA OSPOSOBIO 118 LJUDI ZA RAD!

ASPIRATUR

Projekt Visoke škole Aspira, Aspiratur, otvorio je mogućnost pronalaska posla mladima od 25 godina, starijima od 54 godine te osobama s invaliditetom. Čak 118 osoba osposobljeno je za poslove kuhara, konobara i sommelliera

Na tržištu rada navedene skupine su uistinu marginalizirane i često su u samom startu u lošijoj poziciji, zbog toga je svaka inicijativa koja ih približava tržištu rada od iznimne važnosti. Upravo za jednu takvu treba zahvaliti Aspiri koja je uspješno realizirala projekt Aspiratur.

Aspira je nositelj projekta a realizirala ga je zajedno s partnerima, Ustanovom DES i Bluesun hotelima, te uz podršku posredničkih tijela, Ministarstva turizma i sporta i Hrvatskog zavoda za zapošljavanje.

Cilj projekta bio je osposobiti više od sto polaznika za obavljanje poslova iz područja ugostiteljstva, i to za tri zanimanja – konobar, kuhar i sommelier. „Izuzetno mi je drago što prisustvujem ovom

projektu jer znam iz osobnog iskustva kako su ovi projekti važni i hvalevrijedni. Ljudi su ključ uspjeha našeg turizma, a to se najbolje očituje u ovim pandemijskim danima kada je svaki trenutak jedan novi izazov na koji turistički sektor mora odgovoriti brzo, kvalitetno i vrlo kreativno. Pri tome posebnu pozornost treba posvetiti praksi u obrazovanju jer samo kroz praksu se može razvijati i prepoznati naše potencijale i stvarati nove ideje. Inovativnost i kreativnost su jedni od ključnih faktora koji nam omogućuju da se iz godine u godinu razvijamo i zato u tom smjeru moramo i nastaviti. Čestitke Visokoj školi Aspira što je unatoč okolnostima pandemije uspješno ostvarila sve pokazatelje predviđene ovim projektom" - rekla je **Sandra Herman**, državna tajnica Ministarstva turizma i sporta.

Dekan Aspire nije krio ponos projektom i mogućnostima koje projekt pruža vulnerabilnim pojedincima: „Vrlo bitna činjenica u projektu Aspiratur jest što je projekt u potpunosti besplatan za one koji pohađaju taj program. Želim



zahvaliti posredničkim tijelima, Ministarstvu turizma i sporta i Hrvatskom zavodu za zapošljavanje, te našim partnerima, Ustanovi DES i Bluesun hotelima, s kojima smo imali priliku usko surađivati pri apliciranju ovog projekta, ali i kod njihove realizacije. Veoma smo ponosni što smo uz sve poteškoće izazvane pandemijom koronavirusa uspjeli realizirati i dovesti projekt do kraja. Cijeli tim ljudi radio je na realizaciji gotovo dvije godine, a projekt je okupio ukupno 118 polaznika u Splitu i Zagrebu, koji su uz teorijsku nastavu, praktični dio i stručnu praksu uz mentore i profesore osposobljeni za rad u hotelijerstvu i ugostiteljstvu, što će im otvoriti nove mogućnosti na tržištu rada" – izjavio je **Alen Jerkunica**.



Posebno je za projekt bila zainteresirana Ustanova DES kao zaštitna radionica koja se bavi zapošljavanjem osoba s invaliditetom po posebnim uvjetima. „Bilo je nekako logično da budemo partneri u ovom projektu, na čemu zahvaljujem jer smo kroz projekt imali mogućnosti za svojevrsan razvoj naših dosadašnjih aktivnosti. Sudjelovanje u projektu u zajedničkom savjetovanju prilikom dizajniranja programa s aspekta skupine osoba s invaliditetom za nas je bila korisna nadopuna dosadašnjih aktivnosti" – rekla je **Sonja Berecka**, sociologinja u Ustanovi DES.

Evo što su još o projektu rekli uključeni partneri i suradnici:

„Iznimna nam je čast što je HZZ bio uključen u projekt 'Aspiratur', prvenstveno jer su bile uključene teže zapošljive osobe, odnosno ranjive skupine. Nadam se da će polaznicima projekta ova edukacija i obrazovanje pomoći da lakše pronađu svoj put na tržištu rada. I da će se projekti kao što je 'Aspiratur' i ovakve suradnje nastaviti i ubuduće" – **Elena Gudelj**, rukovoditeljica odjela za tržište rada HZZ-a.

Ilija Andabak, direktor Bluesun hotela Kaj u Mariji Bistrici, istaknuo je: „Sve je teže naći kvalitetnu radnu snagu, stoga su ovakvi projekti i više nego dobrodošli nama iz Bluesuna. Izuzetno mi je drago da smo mogli pomoći u edukaciji više od sto osoba. Možemo sa sigurnošću reći da su oni usvojili dovoljno znanja da mogu biti konkurentni na tržištu rada”.

Filip Benja, voditelj razvoja karijera Bluesun hotela dodao je: „Budući da je cilj ovog projekta bio integracija polaznika u tržište rada, mi smo napravili prvi korak i kontaktirali sve spremne osobe uključene u projekt. Nadam se da će sezona krenuti što prije da ih možemo uključiti u naše objekte te se veselim budućim suradnjama s Aspirom. Vjerujem da je ovo pravi put za poboljšanje sektora turizma koji svakako ima što pokazati”.



Katarina Milković, zamjenica pročelnika gradskog Ureda za obrazovanje grada Zagreba, komentirala je: „Zahvaljujem Aspiri na ovom hvalevrijednom projektu koji je okupio mlade do 25 godina, osobe starije od 54 godine te osobe s invaliditetom, i to bez ikakve naknade s njihove strane. Sa željom da ovo ne bude zadnji ovakav projekt, već da i dalje nalazite resurse, načine i entuzijazam za ovakve stvari i u budućnosti, vama polaznicima želim da i dalje živite svoje snove i nastavite razvijati hotelijersku i gastronomsku scenu Lijepe naše”.



HUMANITARNI KLUB ASPIRA

U jeku Covida-19, kada je svijet proživljavao jednu od najgorih pandemija u posljednjih nekoliko desetljeća, Aspira je pokazala svojim studenticama i studentima kako traći nade u bolje sutra postoje i kako upravo oni mogu uljepšati živote drugima.

Prvotna zamisao koja se i ostvarivala prilikom svake akcije, bila je da studenti/ice su oni koji planiraju, organiziraju i izvode raznorazne humanitarne akcije uz podršku profesorice **Ivane Šalinović**. Žar pomaganja se ubrzo rasplamsao pa su mnogobrojne ideje nastajale no fokus je bio na onima koje su bile izvedive tijekom semestra te ne bi uvelike remetile studentske obveze. Među prvim akcijama bilo je plemenita akcija prikupljanje igračaka za djecu koja su dolazila na preglede na KBC Rebro te kako bi im se donekle uljepšali pregledi, mogli su birati igračke koje bi ponijeli sa sobom. Studenti/ice su se rado odazvali/e te su donijeli/e svoje igračke/slikovnice. Uslijedila je akcija opremanja školaraca u rujnu, kada su prikupljena novčana sredstva te je kupljen školski pribor za djecu koja dolaze iz obitelji s nižim primanjima a akciju je provodila udruga FB Humanitarci za koju su se prikupljale

namirnice i za Božić i za Uskrs i to na način da se u predvorje Aspire stavila kutija gdje su se mogle ubacivati namirnice.

Početkom nove akademske godine organizirana je akcija dobrovoljnog darivanja krvi koja se se odvijala u prostorijama Aspire a studenti i studentice gastronomije organizirali/le su zakusku.

Ovim putem Humanitarni klub zahvaljuje svima koji su sudjelovali na bilo koji način u ostvarivanju iti jedne od ovih akcija jer ste uistinu nekome promijenili život.

Neki od studenata/ica koji su sudjelovali/le: **Adrian Karačić, Alan Gvozdenović Žižak, Ana Tokić, Anja Ožanić, Antonela Kauzlarić, Darja Terzić, Dora Grgos, Ema Račić, Fabijan Perakić, Filip Varga Brzica, Filip Bešlić, Ivana Krištić, Jelena Glamatović, Karlo Salamon, Klaudia Šiprak, Lora Matuško, Magdalena Dujić, Marija Vurdelja, Marko Hinić, Paulina Šušnja, Robert Ranac, Tea Gojak, Tomislav Grgić, Valentino Jambrešić, Vanja Uzelac.**

HVALA!

ASPIRIN PODUZETNIČKI KLUB



Značajnije aktivnosti kluba u 2022. god su bile:

Gostujuće predavanje - Goran Morović, tema izgradnje vlastitog objekta (Vila Nai 3.3.) za djelatnosti: turizam i proizvodnja maslinovog ulja

Diskusija: problemi i prilike inovacijskih pothvata

Projekt Digitalni inovacijski inkubator.

Digitalni inovacijski inkubator je online projekt u kojem studenti s različitih fakulteta i sveučilišta u Hrvatskoj uče o kreativnosti i inovacijama, povezuju se s vodećim kompanijama u regiji i razvijaju primjenjiva inovativna rješenja u odabranim industrijama.

Sve vas koji se želite dodatno razvijati i pokazati vaš potencijal kolegama i budućim poslodavcima, pozivamo da se aktivno uključite u projekt i:

- Učite o različitim perspektivama kreativnost i inovacije (od profesora s Harvarda, Bocconia, ETH i dr.)
- Pokažete sposobnost rješavanja kompleksnih problema i izazova industrija
- Povežete se s ekspertima i talentima kompanija kao što su Hrvatski Telekom, Jamnica, PIK Vrbovec, Peve, Ericsson Nikola Tesla i Poliklinika Bagatin
- Razvijate vlastite inovacijske projekte (od analize problema do implementacije)
- Osvojite vrijedne novčane nagrade i mogućnost prakse/zaposlenja u kompanijama

Panel radionica: Faks up your start up u suradnji s ICT Županije prema slijedećim temama:

Kako pokrenuti vlastiti start-up?
Kakva su iskustva poduzetnika u razvojnoj fazi svojih tvrtki?
Koje su to prilike, a koje prijetnje pokretanju poduzetničkih inicijativa danas?
Što je važno znati o poduzetništvu danas?
Gosti: Dot Your Spot – Zlatko Kovačić, GLAMOS/ eAgrar – Slaven Damjanović, ELNAV – Hrvoje Mihovilović, WEBLAB IT – Dejan Grepo, ICT županija – voditelj projekta Damir Brčić

Poduzetnički klub Aspira pokrenut je 2018. godine u cilju promidžbe, razvijanja i jačanja poduzetničkog duha i vještina kod studenata, osposobljavanja mladih za poduzetništvo i samozapošljavanje kroz aktivnosti stjecanja vještina, znanja i informiranja.

Ideja pokretanja „Poduzetničkog kluba“ proizlazi iz ključne uloge poduzetništva za razvoj ekonomija suvremenih gospodarstava. Poticanje i razvoj poduzetničkog duha u suvremenom društvu od iznimne je važnosti, kako za razvoj individualnih vještina i poticanja kreativnosti, tako i kolektivne svijesti. Klub je namijenjen studentima koji imaju poduzetničku ideju ili žele naučiti više o poduzetništvu ali i svim drugim dionicima. Studenti i ostali dionici imaju mogućnost da, uz podršku mentora kroz radionice, seminare, natjecanja, tribine i druge oblike dopunskog obrazovanja, izgrade poduzetničke temelje i u budućnosti realiziraju i svoje poslovne ideje.



HRANA (Jaja, šunka, majoneza, hren, boja za jaja, mlijeko, suhomesnati proizvodi, sve za kolače - čokolada za kuhanje, bademi, lješnjaci, orasi, rum, puding, kokos brašno, slatko vrhnje, pzp, vanilin šećer, oblatne, šećer, brašno, meso, sir, mliječni namazi, jogurt, pašteta, gotove juhe, pekmezi, kava, čokoladni namazi, ulje, pelati, konzervirana hrana, voće i povrće, ...)

SLATKIŠI (čokoladna jaja, čokoladni zečeki i sl.), i

DAROVNE KARTICE TRGOVAČKIH LANACA ili KUNE kako bi si obitelji mogle same kupiti hranu za blagdanski stol (Konzum, Lidl, Spar, Kaufland – imaju već od 50,00 kn)

Sabirno mjesto:

• **ŠIŠAONA, Jurišićeva 9, Zagreb**

Žiro-račun:

• **HR7623600001102376454**

Info-telefon:

• **099/6172-430**

Kiosci Tiska za slanje donacija:

• **ZG-Botinec-Tržnica - 915870 ili Samobor-Kaufland - 919800**

ASPIRIN ALUMNI KLUB

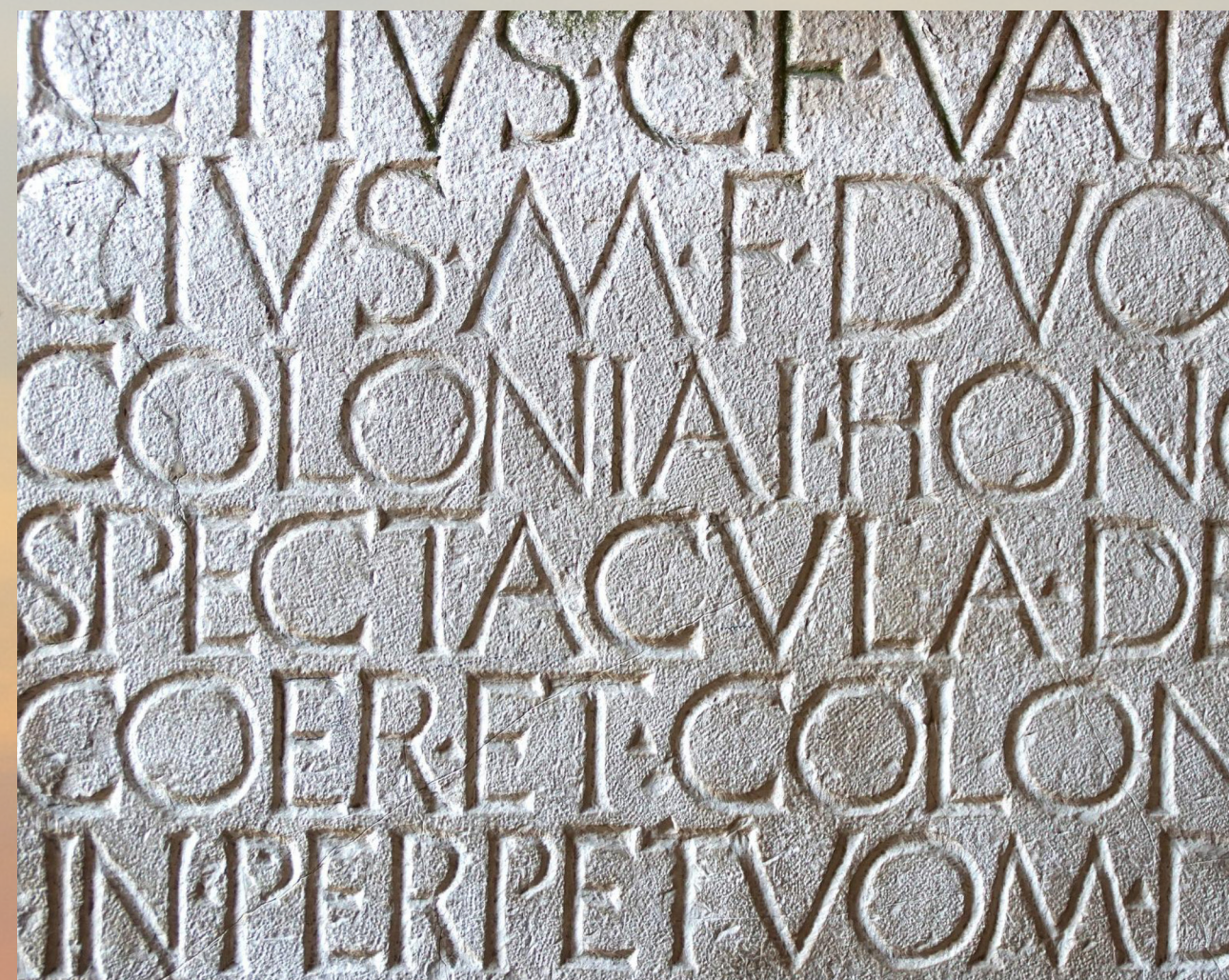
Gledajući strane serije sigurno ste čuli za riječ **alumni**, ali što je zapravo ona i što znači? Alumni je latinska riječ koja znači učenici. Iako je latinski jezik mrtav jezik, riječ alumni je itekako živa i često korištena i danas u akademskim krugovima. Označava bivšeg polaznika/ polaznicu određenog visokog učilišta. Samim time alumni klub označava njihovo udruženje. Jedno od najpoznatijih alumni udruženja je zasigurno ono s Harvarda kojem pripadaju brojni Nobelovci, političari (čak osam predsjednika SAD-a), znanstvenici te poznate ličnosti kao što su Neil deGrasse Tyson, Matt Damon, Tommy Lee Jones, B. J. Novak i brojni ostali.



Aspira kao visoko učilište također ima svoj Alumni klub čiji je cilj povezati sve generacije diplomiranih studenata. Primarni cilj Alumni kluba je ostvarivanje i održavanje trajnih kontakata, druženje, razmjena poslovnih savjeta i iskustava, ne samo međusobno između diplomanata već i između njih i matičnog učilišta, odnosno Aspire. To također uključuje i ostvarivanje suradnje između Aspire i poduzeća ili organizacija u kojima rade naši bivši studenti. Putem Alumni kluba moguće je ostvariti brojna poznanstva i suradnje. Ideja Alumni kluba je i poticanje te unaprjeđivanje stručnih, znanstvenih i praktičnih aktivnosti svojih članova, kao i izdavanje znanstvenih, stručnih i informativnih publikacija. Aspirin Alumni klub također teži sudjelovanju u međunarodnoj znanstvenoj i stručnoj razmjeni te uspostavljanju kontakata s Alumni klubovima kako u zemlji, tako i u inozemstvu, s ciljem poticanja razumijevanja i usvajanja profesionalnih etičkih vrijednosti.



Jedna od obaveza Alumni kluba je redovito i prigodno informiranje članstva o djelatnostima Kluba, kao i o dostignućima njezinih članova te o zbivanjima u struci. Jedan od glavnih fokusa Alumni kluba je i organiziranje stručnih, sportskih i ostalih susreta s drugim udruženjima kako bi njegovi članovi proširili svoje vidike i interese, ali i poslovne mogućnosti.



Alumni klub u svakom pogledu želi omogućiti napredovanje svojih članova. Jedan od načina da to postigne je i organiziranje okruglih stolova o značajnim gospodarskim problemima kao i poticanje organiziranja skupova i predavanja za svoje članove. Osim toga, organiziranje i realizacija različitih programa i projekata s područja sportskog menadžmenta, gastronomije, računarstva i turizma doprinose daljnjem napretku i razvoju, kako članova tako i Visoke škole Aspira kao institucije. Alumni klub također želi omogućiti svojim članovima prezentiranje njihove djelatnosti i predstavljanje potencijalnim novim suradnicima i zaposlenicima. Jedan od načina je i putem sudjelovanja na Danima karijere koji se iznova, svake godine pokazuju kao

izvršno sredstvo uspostave kontakata između poslodavaca i budućih zaposlenika. Samim time, Visoka škola Aspira potiče suradnju između Alumni kluba i Studentskog zbora te ostalih organizacija studenata koje djeluju u sklopu Visoke škole Aspira.

Želja nam je uspostaviti jednu trajnu i uspješnu vezu s našim (bivšim) studentima, obavještavati ih o razvojnim planovima i programima te ih potaknuti da i oni pomognu u nastojanjima da studiranje i boravak na Visokoj školi Aspira bude što bolje i kvalitetnije.

Veselimo se daljnjem druženju s vama!

Laura Frappoti



„EGO JE SPORTAŠEV NAJVEĆI NEPRIJATELJ“ ŽELJKO KOVAČIĆ - VATERPOLIST S MNOGO ISKUSTVA I ADRESA

Željko Kovačić vaterpolist je koji je nedavno završio profesionalnu karijeru, Splitsanin koji je živio na mnogo adresa, sportaš s diplomom Sportskog menadžmenta, čovjek koji sport voli, živi, radi.

“Počeo sam se baviti plivanjem '88.g., s nepunih sedam godina. Na vaterpolo sam prešao '94, na nagovor plivačkog trenera **Vinka Eleza**, ali sam stvarno započeo tek na jesen '95 kad je za trenera došao **Mirsad Zajmović**. Ispočetka me nije privuklo ništa, moja je želja bila rukomet ali sam ipak ostao i počeo uviđati rezultate svog napornog rada, što me onda privuklo da nastavim. Sviđao mi se kolektivni

sport, atmosfera u momčadi, ta kohezija i zajedništvo te ideja da možeš biti zlatni ako i nisi najbolji. S vremenom sam se počeo zaljubljuvati u vaterpolo a kad zavoliš to što radiš više ti ne treba dodatni motiv da se zadržiš. Tako da ni besparice nisu bile razlog prestanka bavljenja vaterpolom. Rekao bih da su me sportski snovi - više, jače, bolje, vukli da se ostvarim i tražim nove izazove u sportu”.

Život profesionalnog sportaša nije uvijek lagan, ni lagodan. Osobni i sportski izazovi česta su prepreka na putu sportaša. “Najteže poteškoće su biti svjestan sebe i svojih mogućnosti kao osobe i igrača, biti svjestan svog Ega koji je sportašev najveći neprijatelj, te mentalno izdržati sve uspone i padove tokom karijere a ne gubiti samopouzdanje i vjeru u sebe samog. Odnosno, kad izgubiš samopouzdanje, da ne izgubiš volju za radom i želju da vratiš to samopouzdanje. Također, povratak u formu nakon ozljede težak je izazov za svakog sportaša. Na kraju, prestanak igračke karijere, sigurno najteži udarac većini sportaša – prihvatiti kraj i okrenuti novu stranicu života.

U svijetu sporta intenzivne su emocije. Osim sreće zbog brojnih uspjeha, često si ljut na svijet sporta, vaterpola..?

“U svijetu vaterpola me ljuti šta su igrači i sama igra manje bitni. Previše je politike, centralizacije i korupcije kod vođenja saveza, a i svjetskih i europskih krovnih organizacija.

Vaterpolo nije medijski praćen sport i nije pravedan, ne isplivaju uvijek najbolji i ne dobiju uvijek svi priliku, posebno igrači iz "malih" klubova ili oni koji nemaju "leđa" tj. imućnog tatu. Igrači nisu zaštićeni ni na kakav način, često kao da su nebitni u cijeloj priči.

Vaterpolo te odveo na dalek put. “Doma” su postali hoteli i apartmani, dobro jutro si govorio na raznim jezicima a kilometri ceste bili su rutina. Ima li razlika u vaterpolu po kulturama?

“Igrao sam u Francuskoj (Montpellier, Reims), u Italiji (Nuoto Catania), u Crnoj Gori (Jadran, Herceg Novi), u Brazilu (Flamengo), na Malti (San Julians, Marsaxlokk) u Rusiji (Sintez Kazan), te u Hrvatskoj (Mornar Split, Jadran Split, Solaris iz Šibenika) Da bi uvidio kulturološke razlike u igri, moraš i živjeti u drugoj zemlji i upoznati kulturu i igrati "njihov" vaterpolo. Razlika je i u tome što je za mnoge zemlje vaterpolo sport bogatih, dok je kod nas, moglo bi se reći, nacionalni sport. Dok ga drugi igraju iz zabave, neopterećeni financijskom stablinošću, igrači s naših prostora itekako imaju veći motiv i veću želju za uspjehom. Naši su igrači navikli na teže uvjete, dok u Francuskoj npr., ako zakasni hranarina jedan dan, nitko ne dođe na trening, odnosno na posao”.

Biti sportaš je nesumnjivo značajan dio tebe, tvog identiteta. Sada si se oprostio od profesionalne igre, tvoj se identitet pomalo mijenja. Koliko se vaterpolo mijenjao sve ove godine?

“Biti sportaš je bio jako bitan dio mog identiteta i nakon 34 godine bavljenja sportom teško se odvojiti od njega na bilo kakav način. Zavolio sam taj svijet. A u ovoliko godina svašta se promijenilo. Najprije, promijenio se način života, danas djeca imaju sve što pozele, i odgoj se promijenio. Djeca kao da nemaju sportski duh u sebi. Zajedništva je sve manje jer se djeca manje igraju na ulici i van kuće. Manje je druženja među djecom, manje je natjecateljskog duha u njima, na treningu je manje konkurencije i zdrave kompeticije. Sveopćim razvojem društva unaprijedile su se i fizičke sposobnosti mladih no ipak su, zbog sjedilačkog i virtualnog načina života, njihove motoričke sposobnosti lošije”.

Što bi se trebalo promijeniti u vaterpolu?

“Prvo treba obučiti trenere i adekvatno ih platiti.

Smijeniti čelne ljude željne samo moći i materijalnog uspjeha. Izbaciti politiku iz vaterpola. Centralizaciju iskorijeniti. I educirati, školovati, svih – od sudaca i delegata do trenera i igrača”.

Koja je najveća lipota vaterpola za tebe?

Najveća lipota vaterpola je kad doživiš zajedništvo u momčadi i kad to rezultira uspjehom, dobrim rezultatom. I kad osvojiš prvi trofej pa postaneš gladan trofeja, navučeš se na taj adrenalin odlučujućih utakmica... Osjećaj da si ti taj, da si imao hrabrosti uzeti sve na sebe i u ključnom trenutku ne pokleknuti pod pritiskom...i kad se zbog toga veseli cijeli tim..to je stvarno super osjećaj!

Ada Reić



Foto: Slobodna Dalmacija

PREDAVANJE LUKŠE JAKOBUŠIĆA LEADERSHIP U SPORTSKOM KLUBU



Predsjednik Uprave Hajduka, Lukša Jakobić, posjetio je Aspiru i održao predavanje “Leadership u sportskom klubu” studentima Sportskog menadžmenta. Studenti su, osim o Hajduku, imali priliku čuti o njegovim brojnim uspješnim poduzetničkim pothvatima, kao i njegovim članstvima i vodstvima drugih sportskih klubova.

“U životu ćete dobiti onoliko prilika koliko odlučite prihvatiti odgovornosti, a ne dobiti ono što želiš u

trenutku kojem želiš je možda upravo vaš najveći blagoslov”, motivirajuće je zaključio Jakobić.

Iznimno zadovoljni studenti ovo predavanje popratili su ogromnom zainteresiranošću i s pregršt pitanja na samom kraju predavanja. Sa zadovoljstvom možemo reći kako su naši studenti bogatiji za jedno ogromno iskustvo i smjernice koje im mogu učiniti veliku razliku na njihovom poslovnom putu!

PRIČA TOMISLAVA BANIĆA O STRPLJENJU, LJUBAVI, PRIRODI

I HIPOKRAT JE VOLIO BAZGU!

Priča o uzgoju bazge te proizvodnji sirupa započela je, kao i većina toga u životu, još u djetinjstvu. Svake godine su se birali i ubirali kvalitetni cvjetovi te se pripremao ovaj ukusni nektar. Naglasak je uvijek bio na kvaliteti tako što se radio jači, bogatiji normativ te se tako dobivalo manje sirupa kroz sezonu no proizvod je bio kvalitetniji. Majka je radila po svojoj recepturi te je uvijek ulagala posebnu pažnju da bi proizvod bio bogatiji s peludi i tako punio nepce svojim aromama. Samim tim pristupom tehnologije rada od proizvoda se s vremenom očekivalo više. Stoga, osim za razrjeđivanje s vodom, sirup je dobio i drugu funkciju kao dodatak za koktele koji s komponentom bazge u svojoj miksturi dobivaju višu notu potpunijeg okusa. Iz ljubavi prema ovom daru prirode i samoj proizvodnji, pomalo se razvijala ideja, a tako i poslovni projekt.



Odluka o ulasku u ozbiljan posao, koji je krenuo iz osnovnih potreba domaćinstva, potaknuta je dugogodišnjim istraživanjem tržišta te uočavanja potreba istog. Putujući svijetom i upoznavajući razne tipove ugostiteljskih objekata te proizvode koji se nude na tržištu vidio sam da je potreba za bazgom znatna.

Konkretan projekt analize tržišta mogućeg poslovanja je počeo samim putovanjima u inozemstvo u potrazi za "plodnim tlom". Naime, za vrijeme rada u inozemstvu i uvođenja novog restorana u posao gdje je snaga entuzijazma dobila novo poglavlje, među prvim novim idejama je bila proizvodnja prirodnih ekoloških sokova. Na mojoj novoj lokaciji gdje je vrijeme bilo promjenjivo, a sunčani dani oskudni, svaki dan se cijenio te su gosti većinu vremena provodili na otvorenom prostoru osvježavajući se raznim sokovima pripravljenim od tvorničkih sirupa. Naravno, kada je došla sezona cvjetanja

bazge uočio sam jako velik broj grmova na malom području što me odmah potaknulo na ideju da napravim bazginog sirupa koliko god budem mogao. Razmišljajući pri tome na ekonomičan način prema poslodavcu i mogućnosti pokretanja dodatnog posla. Karakteristike nabavnog tržišta su bile povoljne što nam govori da se sve što je potrebno za proizvodnju može nabaviti na domaćem tržištu. Proizvod je plasiran kao probni artikl što je rezultiralo velikom potražnjom. Razlika u okusu domaćeg soka i komercijalnog artikla bila je dostatna da se domaći sok u potpunosti istakne. Probna promocija je pokazala pozitivan rezultat te slijedi postepeno povećavanje dobara i same proizvodnje pod pojmom "polako ali sigurno". Izrađen je logo te se priprema otvaranje jednog od poslovnih društava. Sljedeći korak je bio odluka o otvaranju vlastitog OPG-a, što je ubrzo i učinjeno.



Tada se počelo razmišljati i o dodatnim lokacijama za sadnju novih grmova za što se posebno pobrinuo moj otac. Bilo je važno izabrati kvalitetne i zdrave grmove koji će nam dati dovoljan prinos za berbu. Osim toga odabir zemljišta, pripreme tla za sadnju i sama sadnja proces su za sebe. Tako smo zajednički krenuli u

obiteljski posao u kojem je svatko imao svoj važan doprinos izvrsno poznajući određene segmente cijelog procesa rada.

Bilo je potrebno ulagati puno truda, godina istraživanja tržišta, zatim se zadržati pri uočenom mogućem produktivnom tržištu i uložiti dodatni trud u tu lokaciju, a najbitnije od svega bilo je stvoriti povjerenje te iskreno okruženje s ljudima koji su spremni ozbiljno pristupiti poslu te omogućiti širenje ovog poslovanja. Potrebno je imati jasan cilj i biti predan svom zacrtanom putu, a povjerenje koje gradimo oko sebe zasniva se na iskrenosti i jasnoj viziji. U cijeloj priči novac je bio sekundarna stvar, element koji je bio potreban da se kupuju dodatni resursi za rad no primarna vodilja je bila ljubav prema želji za ostvarenjem svoga cilja.

Bazga je izuzetno zdrava biljka, a primjena je raznovrsna. Bazga zauzima mjesto super biljke koja ima antioksidativno, protuupalno i antibakterijsko djelovanje. Od cvjetova bazge, odnosno od peludi možemo raditi sirup te se cvjetovi bazge mogu i pohati. Može se raditi ocat od bazge, vino, liker i rakije te se od sušenih cvjetova priprema čaj, a kasnije od dozrelih bobica se izrađuje pekmez, kompot ili sirup. Bazga nosi brojna ljekovita svojstva od cvijeta, bobica i listova. Osim što jača imunitet, olakšava simptome astme, prevenira nastanak karcinoma, služi u liječenju degenerativnih bolesti, ima antivirusno i antimikrobno djelovanje, pomaže pri peludnim alergijama, pomaže kod osipa, pomaže pri mršavljenju, poboljšava funkciju bubrega, potiče znojenje i izlučivanje mokraće te djeluje kao laksativ i diuretik. Bogata je vitaminima i mineralima kao što su željezo, magnezij, kalij, kalcij, fosfor te vitaminima B1, B2, B3, B5 i B6 kompleksa te vitaminom C, aminokiselinama i vlaknastim tvarima. Ljekovitost ove biljke je prepoznata još u doba starih Grka i Rimljana. Čak je ovoj biljci posebnu važnost dao i sam otac medicine, Hipokrat, opisujući bazgu kao medicinsko blago.

Tomislav Banić

ZA OBRAZOVANJE I UČENJE NIKADA NIJE KASNO

DENI BOROZAN

*Nije rijetkost da u Aspirinoj vijećnici svoje Završne i Diplomse radove brane osobe sa zavidnim poslovnim ili životnim iskustvom. Ovaj put pred nama je pravi primjer uspješnosti na oba polja. Naša draga **Deni Borozan** obranila je svoj Diplomski rad naziva „Controlling kao suvremeni koncept upravljanja u neprofitnim sportskim organizacijama – na primjeru Gimnastičkog kluba Marjan“, a, kako kaže, Aspira joj je na najbolji mogući način nadopunila znanje, naučila ju prepoznavati i stvari nazivati pravom terminologijom.*

Za početak Denine sportske priče zaslužna je njezina kćerka. Prateći ju uvidjela je nedostatak kvalitetnih gimnastičkih klubova te se 1998. odlučila na osnivanje Gimnastičkog kluba Marjan, zajedno s nekoliko entuzijasta predvođenih trenericom **Magdom Milošević Ilić**.

Klub danas bilježi velike uspjehe, u četiri ciklusa dao je olimpijke što nije pošlo za rukom nikome do sada, broji dvjesto članova i više od tristo odličja, a i ljudski resurs kluba velika je njegova vrijednost koja ju kontinuirano potiče da budu bolji.

Nakon mnoštva godina u sportu, Deni je uvidjela



da svom znanju i pristupu treba dati novu dimenziju te se odlučila na upis studija Sportskog menadžmenta. Kako sama kaže, svih pet godina na Aspiri bilo joj je čisti užitek i pokretač na svim poljima. Smatra da svatko tko želi postati sportski menadžer, mora doći na Aspiru jer je to pravi put ka uspjehu te branše.

Danas Deni, također, radi i kao asistentica na kolegiju Sportskog menadžmenta na prvoj godini studija te studentima prenosi vrijedno praktično znanje i svakodnevno budi u njima nužni entuzijazam. Potiče ih da budu odgovorni, časni i poštteni te da se u svakom trenutku bore za sport i budu njegovi ambasadori.

Završetak studija nije i završetak njezine volje za učenjem jer smo svakodnevno u prilici za novim saznanjima i spoznajama, a u obrazovanju samo je nebo granica - kaže.

Iznimno nam je drago što Deni nastavlja biti dio Aspirine priče i što će i nove generacije sportskih menadžera obogatiti svojim znanjem i iznimnim pedagoškim pristupom.

ZNANJE VAM NITKO NE MOŽE ODUZETI!

JELENA GLAMATOVIĆ



*Drage kolege, profesori, čitatelji... prvo vam se želim predstaviti. Ja sam **Jelena Glamatović**, imam 37 godina i trenutno sam studentica druge godine Gastronomije na Aspiri u Zagrebu. Inače sam stalno zaposlena kao medicinska sestra već šesnaest godina, a trenutno radim u Gradskom Društvu Crvenog Križa Zagreb, u prihvatilištu za beskućnike i na programu Harm Reduction.*

Često me pitaju kako je netko s toliko godina i sa sasvim različitom strukom završio na Gastronomiji. Znaate li ono kada u životu volite više različitih stvari, a niste u mogućnosti u jednom momentu ostvariti sebe u svemu što vas

interesira i što biste željeli u tom trenutku? Međutim, u nekom sljedećem ne znači da nećete dobiti priliku. Obično se dobre stvari događaju sasvim slučajno.

Nakon što mi je sin upisao srednju školu dobila sam osjećaj da u tom trenutku mogu nešto napraviti i za sebe. Moja prvotna zamisao je bila upisati neki strani jezik, ali sama ljubav prema kuhanju, ambicije prema učenju menadžmenta su me dovele na Gastronomiju. Tek tada su se zaokružile sve te zamisli i želje koje sam mogla spojiti na jednom mjestu.

S obzirom da je cijela priča zapravo započela u samo par dana, uopće nisam bila svjesna što me zapravo čeka. Svakako, nikada neću zaboraviti **Kristinu** koja je bila moj vodič, savjetnik i veliki prijatelj u trenucima samog upisa, a i podršku moje obitelji koja je 100% moja podrška i snaga, čak i onda kada je teško uskladiti sve obaveze.

Moj osnovni posao se sastoji prvenstveno od rada u Prihvatilištu za beskućnike grada Zagreba koji ima, ovisno o dobu godine, više od sto korisnika. Zajedno sa svojim kolegama sudjelujem u zbrinjavanju najosjetljivije skupine društva. Također, kriza i pandemija nije nimalo olakšala beskućnicima život a izazovi su postavljeni i pred Prihvatilište. Kombinacija posla i studiranja također je zahtijevala dobru organizaciju i veliku motivaciju.

Studiranje u mojim godinama, posebno kada mijenjate struku, nosi bezbroj izazova, iziskuje više truda i zahtijeva razumijevanje bliže okoline, pogotovo što radni dan ponekad traje i po dvanaest sati.



Prednost studiranja na Aspiri jest ta što imamo iznimne predavače, ljude kojima je stalo do svakog studenta, koji uistinu, kada imate volju, nađu način kako nadoknaditi sve što ste propustili pa ni u jednom slučaju niste zakinuti za znanje koje želite dobiti. Tu je i stručna praksa, rad u radionicama, studijska putovanja, i uistinu iznimni gosti predavači od kojih možete dobiti sve informacije za sve što vas zanima, te ujedno tim putem stvoriti mrežu poznanstava koja vam jednog dana uvelike može pomoći u daljnjem razvoju karijere.

Posebno je zanimljiv i naš Humanitarni klub na Aspiri, (jer, evo vidite da ne postoje struke koje se ne mogu povezati) koji vodi naša profesorica **Ivana Šalinović**, a s kojom smo u suradnji organizirali divne akcije u koje su bili uključeni studenti svih godina i smjerova. To je ona karika

koja vas vuče i održava humanost i empatiju u svima nama.

Mnogo bih još toga željela reći ali izdvojiti ću još samo nekoliko rečenica, smjernica koje sam i sama naučila te bih rado podijelila s kolegama..

Sve što radite, radite prvenstveno zato što to volite. Ne odustajte od svojih ambicija zato što vam netko kaže da možda niste za to. Iskoristite i naučite sve jezike ovoga svijeta... jer vrijediš onoliko koliko jezika znaš. I volite sebe, uložite trud u svoje znanje, ne očekujte uvijek samo korist od toga, jer znanje je jedina stvar koju vam nitko ne može oduzeti a s kojom ćete se izdići kao osoba i biti zadovoljni i sretni. Meni uspijeva. Pokušajte... uvijek se isplati....

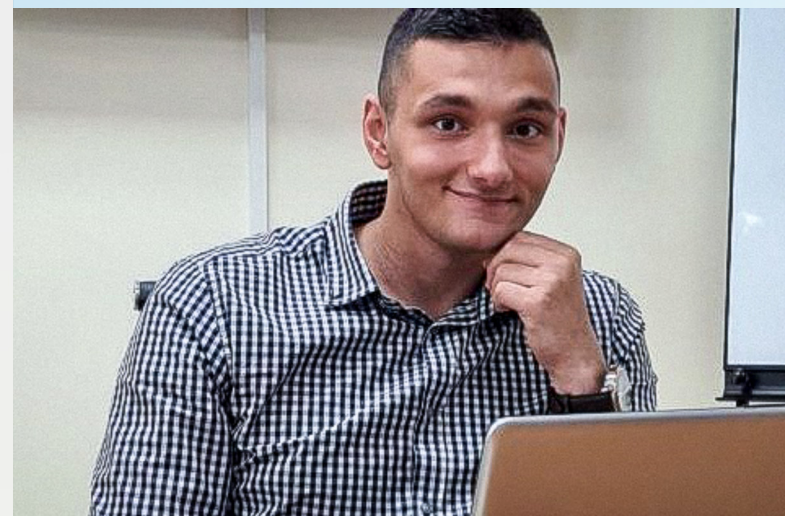
Jelena Glamatović



INOVACIJA MENADŽMENTA KENAN-IVAN BRINC

Kako biste se predstavili? Koje tri riječi bi vas najbolje opisale?

Dolazim iz Karlovca, student sam zagrebačke Aspire. Osoba sam kojoj je ulaganje u vlastito znanje i sposobnosti glavni prioritet među aktivnostima. Optimist sam koji vjeruje u bolji sinergijski odnos između ljudskosti i upravljanja i entuzijast koji se na neki način trudi nadići sve one ružne kompromise modernog menadžmenta koji su nam ostavljeni u nasljeđe. Tri riječi koje bi me opisale su uporan, optimističan i kreativan.



Možete li kratko predstaviti svoj blog „Inovacija menadžmenta“? Kako se javila ideja pisanja bloga i kome je namijenjen?

Da bih odgovorio na prvo pitanje moram se malo vratiti općenito na menadžment, da bi i sama ideja bila jasnija. Danas menadžerske mudrosti nisu više neupitne lekcije već su predmet za istraživanje, proučavanje i prilagođavanje. S te polazišne točke nastao je blog ideja Inovacija menadžmenta. Cilj je upravo to. Preispitati, istražiti i naglasiti nužne promjene s kojima se mora susresti menadžment danas.

Tijekom posljednjih deset godina, gotovo svaka tvrtka je ulagala velike napore kako bi osuvremenila svoje procese poslovanja – unutarnju logistiku, upravljanje, upravljanje inventarom i slično. No malo koja tvrtka je uložila

istu količinu napora kako bi osuvremenila svoje modele menadžmenta. Zašto je to bitno? Bitno je iz razloga što danas svjedočimo raznim organizacijama koje doslovno prirodnim putevima iz vas isisavaju svu vašu dobrotu, kreativnost i entuzijastičnost.

Nažalost, kada govorimo općenito o menadžmentu svjedočimo tome da radimo u, nazovimo ih, toksičnim organizacijama koje su možda nastale na modelima i principima dvadesetog stoljeća te se jednostavno ne uklapaju u današnji vremenski okvir. Dakle, menadžment previše entuzijazma usmjerava prema upravljanju, kontroliranju nepoželjnog ponašanja, nepovjerenju i slično, a premalo se prostora ostavlja za sve one osobine koje nas ustvari čine ljudima – rizik, originalnost, kreativnost, strast i slično. Upravo to je ideja mog bloga. Danas je to ideja, sutra možda nešto više.

Znači, blog je namijenjen...

Blog je namijenjen svim onim sanjarima, nazovimo ih tako. Ljudima koji vjeruju i znaju da su promjene moguće. Svim onima koji znaju da je sustavni menadžment problema očit i koji znaju da nešto treba poduzeti.

Koja je glavna poruka koju želite poslati?

Rado bih citirao čovjeka koji je pisac mnogih bestselera u Hrvatskoj, **Velimira Sriću**. To je jedan od uistinu dobrih profesora koji kaže ovako: „Promjene su moguće, ali prije toga moramo se riješiti staromodne, na vojnim načelima zasnovane i navodno savršene birokratske organizacije koju nazivamo “korporacijom”. Ona je ništa drugo nego nehumana hijerarhija koja savršeno liči na dobrovoljni poludnevni boravak u zatvoru. Temeljena na apsurdnim pravilima, strahu od šefova, stalnoj kontroli, nepovjerenju, poslušnosti i kažnjavanju nepoželjnog ponašanja, ni najmanje nije nalik mjestu na kojem će moderni djelatnik raditi sa strašću i zadovoljstvom“.

Student ste Aspire, što Vas je privuklo da upišete studij Međunarodnog menadžmenta u hotelijerstvu i turizmu?

Ono što me najviše motiviralo i privuklo da upišem Aspiru je upravo to što mogu prilagođavati svoje privatne i studentske obaveze, sukladno ih tako organizirati onako kako meni to odgovara. Menadžmentu u hotelijerstvu i turizmu privuklo me upravo to što mene na neki pokreću izazovi i stvari koje vidim da učinim boljima. Ugostiteljstvo i hotelijerstvo je iznimno dinamično. Turizam je jedna od najdinamičnijih pojava suvremenog doba i u Hrvatskoj. Ovdje turizam zbog udjela svog BDP-utječe na način na koji živimo. U ugostiteljstvu radim od petnaeste godine i vidim se u tome. Nalazim priliku u tome da stalno napredujem i to me motivira. To je moj motiv i za studij na Aspiri.

Koliko Vas u studiranju i pisanju bloga motiviraju prijatelji, kolege, obitelj ali i profesori?

Što se tiče studiranja definitivno uživam podršku obitelji, djevojke, prijatelja a postoje i profesori koji su velika podrška. Ali možda kao najvažnije spomenuo bih kolege, posebno s turističkog smjera, koji su se tijekom studiranja pokazali kao jako dobri prijatelji i podrška te najbolji oslonac.

Što se tiče bloga definitivno me najviše motivira okolina u kojoj se svakodnevno krećem i nalazim. Tako da ta inspiracija za pisanje dolazi iz raznih područja.

Imate li Vi vlastitog idola?

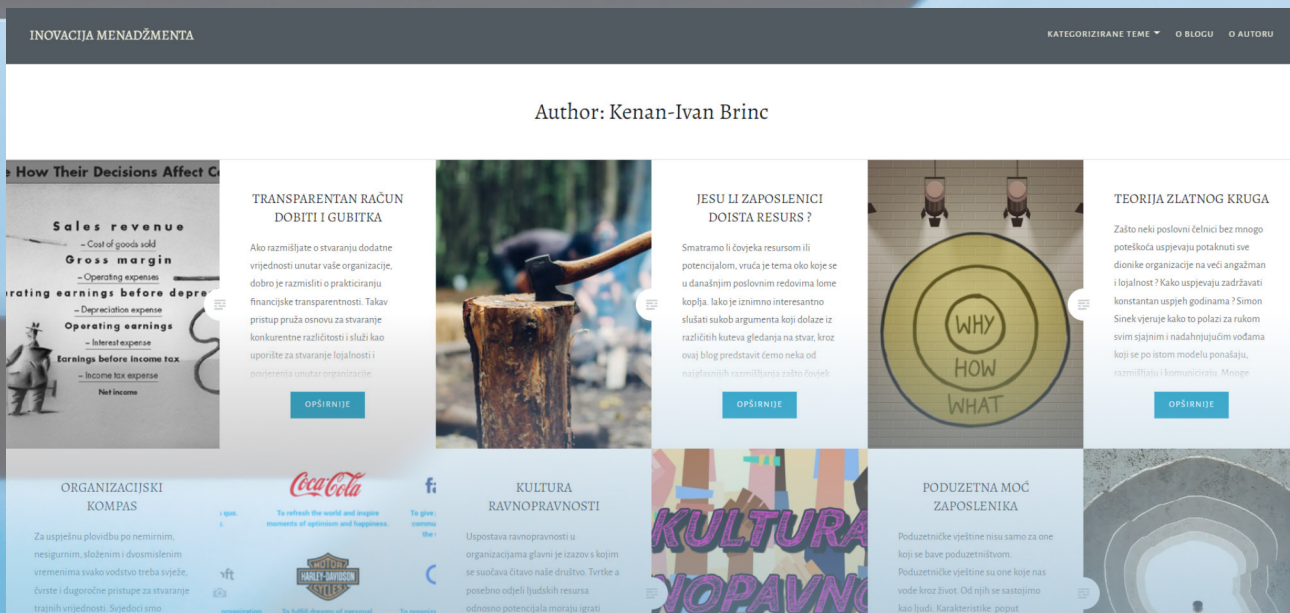
Nemam. Mislim da ljudi možda previše vremena i energije ulažu u to da pokušavaju biti poput nekog drugoga, stvoriti nešto što je već netko stvorio. Ono što ima smisla je stvaranje vlastitog superheroja pred ogledalom zbog kojeg ćete danas-sutra biti ponosni.

Smatrate li da pojedinac može biti promjena u svijetu?

To je jako teško pitanje. Osobno vjerujem da pojedinac ne može biti promjena u svijetu, ali da može biti onaj bitni kogač koji je pokrenuo promjenu. Za sustavnu promjenu trebamo čitavu vojsku ljudi koji će misliti, vjerovati, željeti isto ono što mi želimo.

Gdje se vidite za pet godina?

Za pet godina se definitivno vidim na funkciji generalnog direktora. A za manje od deset bih volio biti jedan od najboljih menadžera u Europi!



MISS SPORTA HRVATSKE 2019. ANJA OŽANIĆ

Novinari lete, kamere se pale, fotoaparati blicaju, svi me dozivaju. Nisam znala gdje da gledam, što da kažem i događa li se ovo zaista...

Skokovima u vodu se bavim od svoje pete godine. Uz edukaciju, sport mi je oduvijek bio na prvom mjestu. Ostvarila sam brojne uspješne rezultate od kojih smatram da su najznačajniji prvo mjesto na Državnom juniorskom prvenstvu u sinkro skokovima te druga mjesta na međunarodnim natjecanjima u Italiji, Austriji i Srbiji.

Izbori ljepote prije me nisu pretjerano privlačili; ono što me više zanimalo bio je modeling, ali uvijek su me odbijali zbog visine. Visoka sam 171 cm što nije nisko, no za modela je poželjno da bude barem 174 cm. Prije 3 godine trenerica **Sandra Novak** iz KSV Dive-a ponudila mi je mogućnost prijave na Miss Sporta Hrvatske. S obzirom da se radilo o izboru ljepote koji u sebi sadrži elemente sporta, što mu daje dodatnu osobnost, odlučila sam se prijaviti kako bih predstavljala ono što volim - skokove u vodu.

Miss Sporta najstariji je izbor ljepote u Hrvatskoj koji korijene vuče još iz 1991. Kao i svaki izbor ljepote i ovaj ima određeni kriterij- kandidatkinje moraju biti sportašice i članice nekog sportskog kluba. Nakon castinga, odabire se 16 djevojaka koje ulaze u finale te odlaze na pripreme koje traju 4 dana. Peti dan odvija se finale na kojem se odabire Miss fotogeničnosti, druga i prva pratilja te nova Miss Sporta Hrvatske. Sportašice se predstavljaju u 4 izdanja: sportska odjeća, kupaci kostimi, talent show te na kraju izlazak u večernjim haljinama. Cijeli show medijski je popraćen te je omogućen live prijenos.

Kada sam došla na casting, nisam znala što očekivati od djevojaka s obzirom da se radi o natjecanju u kojem je, osim iskustva i zabave, ipak



cilj odnijeti pobjedu i staviti krunu na glavu. Već prvi dan na pripremama sve smo se sprijateljile i mogu reći da sam ostala ugodno iznenađena jer sam očekivala da će biti djevojaka koje će gledati jedna na drugu samo kao konkurenciju i da će se stvarati 'grupice' u kojima će svaka imati svoje mišljenje o svakoj. To ovdje nije bio slučaj, sve smo se družile cijeli tjedan i bile podrška jedna drugoj. Možda je atmosfera bila vesela i prijateljska jer smo ipak sve sportašice i ovo natjecanje gledale smo isto kako gledamo i na natjecanja u svojim sportovima: nema nikakvog podbadanja, udruživanja jednih protiv drugih ili 'ulizivanja' ikome zbog pobjede. Pobjedu će odnijeti ona koja je to zaslužila po kriterijima žirija. Također je za očekivati da Miss bude uspješna u svojem sportu i naravno, ima ostvarene vrhunske rezultate. Nakon zadnjeg izlaska u večernjim haljinama žiri predaje svoje ocjene i rezultati se zbrajaju kako bi dobili novu Miss.

Sve sam dobro odradila, no o pobjedi nisam razmišljala jer su sve cure bile predivne, a nakon nekoliko dana provedenih s njima spoznala sam da su jednako toliko i divne osobe te da svaka zaslužuje pobjedu. Kada su rezultati bili zbrojeni, sve smo pozvane na pozornicu kako bi započelo proglašenje. Iako nisam očekivala pobjedu, nadala sam se plasmanu bar kao jedne od pratilja. Nakon što su proglašene Miss fotogeničnosti te prva i druga pratilja, a moje ime nije bilo među njima, nisam znala što očekivati, bilo je sve ili ništa. Sve se događalo prilično brzo i već sljedećeg trenutka voditelj **Davor Garić** rekao je: Miss Sporta Hrvatske 2019. je... **Anja Ožanić!!!**

Novinari lete, kamere se pale, fotoaparati blicaju, svi me dozivaju. Nisam znala gdje da gledam, što da kažem i događa li se ovo zaista. Jedino se sjećam da sam da sam imala najveći osmijeh cijelo vrijeme i da u trenutku kad sam napokon došla do svoje majke i vidjela joj suze na licu od sreće, to je i mene natjeralo u plač. I u sekundi mi se promijenio život. Ne samo zbog titule, nego i zbog svega što me nakon toga dočekalo.



Izbor za Miss Sporta je predivno iskustvo koje ću pamtiati zauvijek i koje mi je otvorilo mnogo vrata počevši od edukacije, odnosno stipendije na Visokoj školi Aspira. S ozbirom na to da sam cijeli život u sportu, smjer sportskog menadžmenta nešto je u

čemu se pronalazim. Prijatelji, obitelj i dečko bili su mi podrška cijelo vrijeme, no uz njih veliku ulogu odigrala je i moja trenerica **Nataša Kolić** koja me preko 15 godina ne samo trenirala, nego i odgojila i zbog koje sam sada tu gdje jesam, jer da nije bila uz mene sve ovo vrijeme tko zna bih li uopće trenirala skokove u vodu sve ove godine. Treneri su neophodni u natjecateljskom sportu, a kod sportova kod kojih se većina dana provede u treningu oni na neki način preuzimaju i ulogu odgojitelja/roditelja koji nas razvijaju u osobe koje smo danas, a naposljetku su nam i uzor.

Druga stvar koja se promijenila nakon pobjede je mogućnost da dublje uđem u svijet mode; titula mi je bila odskočna daska pomoću koje sam se odlučila ozbiljnije baviti modelingom. Dobila sam samopouzdanje da visina nije imperativ u slučaju da je osoba posebna i atraktivna zbog nekih drugih karakteristika te sam na taj način pristupila cijelom modelingu- upravo to rekao mi je i moj agent kada smo prvi put pričali. U zadnje dvije godine radila sam na brojnim kampanjama i sa nekim svjetskim brandovima, a prošlo ljeto provela sam u Istanbulu dva mjeseca gdje sam također radila kao model. Ovo ljeto idem u Koreju ili Kinu pa mi je uspjeh na tom području trenutno u usponu.

Miss Sporta Hrvatske iskustvo je koje ću pamtiati cijeli život i zbog kojeg sam upoznala mnogo divnih ljudi, kako u poslovnom tako i u privatnom svijetu. Zahvalna sam vlasnicima licence **Tamari Roglić** i **Damiru Mrvecu** što su vjerovali da zaslužujem ovu predivnu krunu i odgovornost titule Miss Sporta Hrvatske, ali i na cijelom iskustvu koje mi je pomoglo da sazrijem kao osoba i koje mi je ukazalo da nikada ne odustajemo od svojih snova.

Anja Ožanić



SLUŠAJTE SAVJETE ONIH KOJI ZNAJU VIŠE I ČIJE KARIJERE DOKAZUJU ISPRAVNOST NJIHOVIH ODLUKA! **ROBERT ARONSON**



Robert Aronson, direktor Radionice Ideja s dugogodišnjim iskustvom u marketingu održao je radionicu za Aspirine studente Međunarodnog menadžmenta u turizmu i hotelijerstvu pod nazivom "Strategies and innovation".

Osim stručnih i praktičnih znanja, razmijenili smo s njim nekoliko riječi koje bi naše studente mogle dodatno usmjeriti u njihovom procesu sazrijevanja i formiranja kao pojedinca.

Aronson smatra da je jedna od najvažnijih stvari, u mlađim godinama, slušati savjete onih koji znaju više i čije karijere dokazuju ispravnost njihovih odluka. Vrlo je bitno biti spreman uočiti drugu stranu priče i spoznati da naše mišljenje ili stav nisu jedini i da u puno slučajeva ovisi o aspektu promatranja.

Nadodaje kako je proces i korak ka visokom

obrazovanju jako važan za svakog pojedinca, no samo onda ako je shvaćen ozbiljno. „Površno shvaćanje fakultetskog obrazovanja i manjak motiviranosti za učenjem uzrokuju veliku propuštenu priliku. Posebice se to odnosi na obavljanje stručne prakse koju Aspira nudi od prve godine studija. Ona je iznimna prednost ovog studija u odnosu na druge jer odmah omogućava da sagledate sve što pojedino radno mjesto donosi i da budete spremni na to kada zakoračite na tržište rada. Upravo zbog toga, u velikoj ste prednosti u odnosu na vaše kolege koji se prvi put susreću s praktičnim zadacima i to je ono što će vas izdvojiti iz mase“ – rekao je Aronson.

DOBITNIK DEKANOVE NAGRADE LUKA ANDROJA



Ovu nagradu sam primio vrlo emocionalno. Puno pomiješanih osjećaja. Onih sretnih i onih tužnih. Osjećaja sreće, jer upravo ovdje ponosno stojim s nagradom u koju sam uložio mnogo truda, mnogo vremena, a najviše ljubavi, bez koje je ovu nagradu nemoguće dobiti. A zašto to kažem? Bez obzira što smo mi profesori dužni izdavati radove, teško je pisati znanstvene radove, ako to zaista ne volite. Inspiracija ponekad predstavlja najveći problem. Bilo je dana kada bih mozgao cijeli dan jednu rečenicu, a bilo je i onih gdje bi u jednu večer napisao nekoliko stranica. Tako sam u protekle dvije akademske godine izdao desetak znanstvenih radove, od kojih su čak četiri rada u najvećoj znanstvenoj bazi na svijetu - **Web of Science** ili, kako mi to volimo skraćeno reći, u

Wosu, te jedan stručni rad sa studenticom koja je diplomirala pod mojim mentorstvom.

I sretan sam, jer tu stojim kraj svih svojih kolega, kraj svojih studenata, naših partnera i dragih prijatelja, koji su ponosni na moj uspjeh i svih ostalih koji su mi uz njih dali snagu i motivaciju. A tužan osjećaj je tu prisutan iz dva razloga. Prvi je razlog moja majka, koja bi sigurno bila najsretnija i najponosnija, koja je najzaslužnija za moju perzistentnost da uspijem u onome što najviše volim. A drugi je što ovdje s nama nije ni moj dragi mentor prof. **Žarko Bilić**, koji mi je mnogo pomogao u akademskom svijetu, ali i mom životnom putu.

Ne zaboravite da u sebi nosite veliki potencijal i zato se nemojte bojati sanjati velike stvari. Budite vrijedni, aktivni i uvijek djelujte u svrhu oplemenjivanja zajednice i društva u cjelini.

I ovom prilikom želim i svim svojim dragim studentima poručiti jednu nama poznatu rečenicu: „Svijeća koja pali druge svijeće, ne gubi svoj sjaj. Bolje se usuditi zapaliti jedan mali plamen, nego se bojati tame.“

Ne odustajte, borite se i ne dajte mahovini da se hvata!

Hvala Vam svima!

Luka Androja

SVESTRAN, PODUZETAN, UPORAN! NIKO AMIŽIĆ

*“Lakše je učiti, nego raditi
posao koji ti ne odgovara”*

Završio je splitsku matematičku gimnaziju pa se prekvalificirao za kuhara a onda i za slastičara. Zatim je upisao studij Turizma, na kojem mu je ostalo još nekoliko ispita, a trenutno je na drugoj godini Računarstva na Aspiri. Radio je najrazličitije poslove u mladosti, od autopraonice do građevinarskih radova a u sektoru turizma iskušao je sve pozicije – od početnih do menadžerskih i rukovodećih.

Nakon toliko vremena i truda uloženog u poslove u području turizma, okrećeš se novom području?

Prekretnica je bio Daytrip, češki Tech Travel Startup, prvi ozbiljniji doticaj s IT sektorom. Usluga je bila long distance transfer uz usputna turistička zaustavljanja uz pratnju vozača odnosno vodiča.. Kada sam se pridružio poslovali su u tri zemlje s 5 zaposlenika i otprilike sto partnera. Nakon malo više od tri godine poslovali smo u više od 70 zemalja na četiri kontinenta, imali preko 150 zaposlenih i 1500 partnera. Radio sam kao Regional Manager, Expansion Manager a zatim i Business Development Manager. Svidjela mi se atmosfera, bila je to prva firma u kojoj se radnike cijenilo po učinku, prema doprinosu. Brzo sam napredovao, učio. Imao sam priliku putovati po cijelom svijetu, sudjelovati u svim procesima razvoja, surađivati sa svim odjelima. Odradio sam ekspanziju u preko 25 zemalja, od Europe preko Azije do Afrike i Bliskog Istoka, intervjuirao preko 2000 ljudi sa svih strana svijeta, osobno odabrao, trenirao i aktivirao preko 1000 partnera.

Uz tako brz i učinkovit progres, logično je zapitati se zašto si stao?

Nekoliko je faktora presudilo. Supruga mi je ostala trudna i nisam želio više putovati toliko, odlučio

sam otkupiti svoje dionice i nastaviti u drugom smjeru.



A onda korona. S obzirom da je proizvod bio vezan za turizam, a tvrtka startup ovisna o investitorima, u jednom trenutku je trebalo dati otkaz preko 90% ljudi koji su bili zaposleni. Moja je želja sada bila imati “normalno” radno vrijeme, bez vikenda i noćnih smjena da se mogu posvetiti obitelji. Razmišljao sam o IT sektoru i smatrao da u njemu nedostaje ljudi koji su dobri i s ljudima i s tehnologijom.

I onda – Računarstvo, Aspira..?

Malo sam dvojio, imao sam ipak neku mentalnu kočnicu, s obzirom na godine. Prvi kontakt mi je bila **Đurđica Vukić** koja me uvjerila da se nemam čega bojati. Potom sam se prijavio na Web Development Bootcamp u organizaciji Aspire i osvojio drugo mjesto i stipendiju i to mi je samo potvrdilo odluku, upisujem računarstvo!



Kako si se snašao, jeli teško učiti kad ispadneš iz ritma..kako usklađuješ sve svoje obveze, privatne i poslovne..?

Trebalo mi je malo vremena da pohvatam ritam i savladam određene vještine koje su mi bile potrebne ali nisam imao velikih problema. Nakon 5,6 godina jako brzog tempa dobro mi je došla promjena ritma i mogućnost da se posvetim učenju. Svi su mi se čudili odakle mi volja za učenjem u mojim godinama, ali iz moje perspektive sve je bilo logično i jednostavno. Lakše mi se žrtvovati sada, par godina i biti miran do kraja života, a definitivno mi je bilo lakše učiti nego raditi neki posao koji mi ne odgovara. Što se obveza tiče, to je bio već nezgodniji dio. Prvi problem mi je bila udaljenost i vožnja do Splita, računao sam da mjesečno potrošim jedan radni tjedan samo u vožnji. Prilično mi je bilo nezgodno uskladiti ritam studija s obitelji, malim djetetom. Uz to sam i cijelo vrijeme radio pa mi je nakon dvije godine takvog tempa trebala kratka pauza da "napunim baterije". Zato sam ovaj semestar malo usporio pa ću nastaviti dalje čim prije.

Vidiš li se u računarstvu u budućnosti, je li sad to tvoja struka ili ćeš pustiti da te put odvede opet tko zna gdje..?

Ma definitivno se vidim u ovoj industriji. Samo je pitanje tehnologije kojom ću se baviti. IT industrija je u velikom porastu i potražnja za kvalitetnim kadrom je u konstantnom porastu. Mogućnost remote rada i direktne suradnje s inozemnim klijentima je nešto na što sam navikao posljednjih godina tako da bi mi se bilo teško maknuti od toga. Trenutno radim u Salesforce-u, s još tri partnera sam pokrenuo projekt akademije gdje zapošljavamo studente, plaćamo ih da uče raditi na toj platformi i nalazimo im projekte za strane klijente. Mene je Salesforce privukao jer smatram da je to jedina tehnologija u kojoj mogu iskoristiti doslovno sva svoja prijašnja znanja i iskustva, od soft skilova koje sam razvio u turizmu, poznavanja poslovnih procesa i prodaje u Business Developmentu do tehničkih skilova i znanja koje sam stekao kroz studij Računarstva

Što vidiš kao najveće prednosti Aspire?

Male grupe, ne možeš ne sudjelovati na satu. Odnos s profesorima, svi su pristupačni i spremni dijeliti znanje i iskustva. Fokus na "kodiranje od prvog dana" koliko god to nezgodno bilo dok se radi na temeljnim znanjima. I konstantno unaprjeđivanje programa i kolegija.

Ada Reić



POBJEDNIK MASTERCHEFA, ASPIRIN STUDENT IVAN TEMŠIĆ

„Jesti i piti se mora, a život je prekratak da bi se jelo i pilo loše“!



Što je za tebe bila najveća dobrobit sudjelovanja u MasterChefu?

Samo sudjelovanje u MasterChefu mi je svakako donijelo spoznaju o neznanju prvenstveno, kontinuiranom učenju i napredovanju, razmišljanju na drugačiji, pametniji, racionalniji način, o kuhinji, ali i životu. Naposljetku, prijateljstva koja su se razvila, tim koji se stvorio.

Kakav je osjećaj kada je konkurencija ozbiljna, vrijeme ističe.. kako si se nosio s pritiskom?

Sam pritisak podnosim odlično, što zbog prethodnog iskustva u ugostiteljskom sektoru, što zbog toga što me sami vremenski period navlačio da u što manje vremena napravim što više. Samo vrijeme ali i konkurencija, koja je uvijek produktivna, izvukli su iz nas puno više negoli smo i bili svjesni da možemo.

Kako to što si postao javna osoba utječe na tvoj život?

Na temelju samog uspjeha, nazovimo ga tako, u samom MasterChefu, ne mislim graditi karijeru, ali svakako će mi otvoriti vrata koja bi mi bila zatvorena. Olakšalo mi je put u poslovnom, ali i privatnom smislu, ali bez vlastite inicijative, volje i želje, pad je neizbježan. Stoga, odlučio sam se fokusirati na pojedine stvari u mom privatnom i poslovnom životu, neke možda i

zapostavio, ali s ciljem da neke stvari odradim što bolje i kvalitetnije, a ne površno.

Kako ljudi oko tebe reagiraju na pobjedu?

Imao sam stvarno veliku podršku svih oko sebe, jedna velika životna promjena koju nitko nije očekivao, iznenadila je i mene samoga. Drago mi je što imam takve ljude oko sebe. Naravno, ima tu svega, ali okolina, bila ona dobra ili loša, motivira me da budem još bolji, gradim se kao osoba, ali i profesionalac.

Treba li čovjek uživati u onome što radi da bi u tome bio uspješan?

Samo uživanje je neophodno, ali fokus i privrženost prvenstveno. U životu treba postaviti prioritete. Neke stvari će svakako patiti, ali uspješniji ljudi točno znaju u kojem smjeru idu. Jednostavno je nemoguće zadovoljiti sve parametre, tako da se pokušavam i sam fokusirati na konkretnija područja, i biti u njima što bolji, učiti na vlastitim greškama.

Koji su tvoji buduć (poslovni) pothvati?

Kao dijete od dvadesetak godina, zbog nedavnih uspjeha, uključen sam u jedan veliki projekt, u kojem ću pokazati sebe, svoje afinitete, viziju. Svjestan sam težine tog velikog zalogaja, ali kako bi se reklo, sada ili nikada. Bit će teško, ali tako se izgrađuju ljudi. Svaki korak će biti težak, ali iz svakog ću i naučiti ponešto novo, te isto implementirati u budućem poslovanju.

Kako bi najradije proveo dan? Bi li uključivalo i dobru 'spizu'?

Jesti i piti se mora, a život je prekratak da bi se jelo i pilo loše. Svakako nagingem na hedonističku stranu života, ali koncentriranu na hranu i piće. Veliku pažnju mi ne pridonose neke sekundarne površne stvari, tako da u većinu slučajeva mogu odvojiti kunu više na hranu i piće.

Koja je misao vodilja bila presudna za tvoj put do uspjeha?

Koncentracija, fokus, volja i želja. Biti priseban u najtežim trenucima, znati se snaći u bezizlaznim situacijama, ali na kraju, ostati miran, priseban. U svakom trenutku sam bio svjestan mogućnosti ispadanja, lošeg jela, i razočaranja. Sama prizemnost mi je dala mirnoću da do samog kraja dam jedan dio sebe, pokažem se kao osoba, ali i kuhar. Cijeli život se uči, teži savršenstvu koje je nedostižno, ali itekako doprinosi boljitku.

Aspira



ČLAN ŽIRIJA MASTERCHEFA DAMIR TOMLJANOVIĆ

Među članovima žirija iznimno popularnog MasterChefa jest **Damir Tomljanović**, Aspirin predavač na studiju Gastronomije u Zagrebu. Chef Tomljanović s Aspirinim studentima najviše vremena provodi u kulinarskom praktikumu pri kojem studenti imaju priliku sudjelovati u brojnim kulinarskim radionicama. Osim predavačkog iskustva, radio je i u domaćim i inozemnim hotelima i restoranima, a sada radi i kao konzultant za rad u ugostiteljstvu.

Koji su, za Vas, bili posebni izazovi u sudjelovanju u MasterChefu, posebni zadaci?
Pravi izazov je bio izaći pred kamere i probati omogućiti kandidatima da budu što bolji u svom sudjelovanju u Masterchefu.

Što je najkorisnije što Vam je sudjelovanje donijelo?

Najvažnija stvar svakako je poznanstvo s novim ljudima, to bih definitivno naglasio. Onda tu dolaze i brojna nova iskustva, uspomene, anegdote i slično.

Smatrate li da su ovakva natjecanja poticajna, u svrhu učenja kroz zdravu konkurenciju?

Da, ova natjecanja su jako dobra jer šire razmišljanje široj publici o gastronomiji ali i općenito o kuhinji. Zdrava konkurencija potiče svakako da svatko izvuče najbolje od sebe. Osobe koje su bile tamo, pogotovo u top 8, zaista su pokazale sve od sebe i koliko su motivirani.

Što Vama osobno predstavlja biti dio MasterChefa?

U prvom redu veliku odgovornost, ali onda i veliku zabavu.

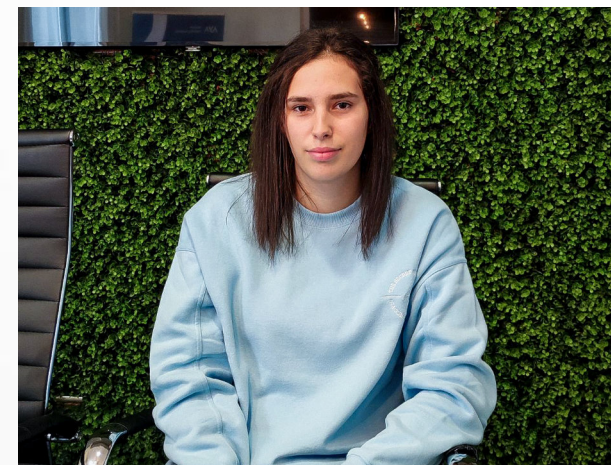
Koja Vam je misao bila nit vodilja na putu do Vašeg osobnog uspjeha?

Recept je vrlo jednostavan. Red, rad, disciplina i malo sreće.

Aspira

VJERUJEM U SVOJE SNOVE PETRA ŠAKOTA

"Smatram da dajem sve od sebe i da je upornost ono što me opisuje – sve se može kad se hoće."



Petra Šakota je studentica Aspirinog studija Sportskog menadžmenta. Ona je vrijedna i odgovorna studentica koja riješava svoje obveze s lakoćom. Ona je skromna, iskrena i odlučna u postizanju svojih ciljeva. Kaže - sve se može kad se hoće! Ako znate da djeca koja provedu određeno vrijeme u domovima za djecu bez odgovarajuće roditeljske skrbi imaju, mnogo faktora radi, značajno manje šanse za nastavak obrazovanja, onda Petrin trud cijenite još više.

Studentica si Aspirinog studija Sportskog menadžmenta. Koji su ti bili motivi upisa?

Tako je, studentica sam Sportskog menadžmenta. Veliku većinu svoga života provela sam i provodim u sportu te je to bio jedan od motiva upisa. Također, tražila sam neku varijantu u kojoj mogu izbalansirati svoj studentski, sportski i privatni život, da mogu dovoljno vremena posvetiti edukaciji i ulaganju u sebe, dok s druge strane nisam htjela zapustiti sport. Jako sam zadovoljna studijem, zahvalna sam svim profesorima na njihovom trudu i zalaganju da nam što bolje prenesu svoje znanje i usmjere nas u pravom smjeru.

Što bi voljela raditi u budućnosti?

Željela bih se vratiti u svoj rodni kraj, u Slavonski Brod, i napraviti nekakvu investiciju koja će omogućiti svim dobnim uzrastima rekreaciju, zabavu, mogućnost za nadogradnju znanja i napredovanje. To sam zamislila u

vidu nekakvog rekreacijskog centra gdje će mladi, stari i djeca imati sadržaj za sebe.

Većinu svog vremena posvećuješ sportu?

Većinu svog života posvetila sam sportu, konkretnije – košarci. Treniram je od trećeg razreda osnovne škole; prije preseljenja u Split trenirala sam u ŽKK Brod na Savi u Slavonskom Brodu, a sada sam se prebacila ovdje u ŽKK Split. Moram istaknuti da sam jako zadovoljna ekipom, trenerima, atmosferom u klubu kao i cjelokupnom organizacijom.

Koliko te u studiranju i treniranju motiviraju prijatelji, kolege, ali i predavači na Aspiri?

Moram priznati da motivaciju ne pronalazim u prijateljima i vršnjacima, već u osobama koje su starije od mene, u kojima vidim uzor i u kojima imam oslonac. Iako sam mlada, prošla sam dosta toga u životu, rekla bih da me život očvrsnuo i učinio osobom kakva sam danas. Većina mojih prijatelja nije imala djetinjstvo kao ja i nemamo uvijek ista razmišljanja, pa bih iz tog razloga rekla da motivaciju upijam ipak iz nekih drugih izvora.

Što te potaknulo i motiviralo da budeš osoba kakva si danas?

Kao najveći pokretač i motivacija nametnuli su se zasigurno moji problemi s kojima sam se susrela i s kojima se susrećem tijekom života. Također, zapamtila sam dva citata koja su mi zasigurno motivacija na mom životnom putu. Prvi citat rekla je jedna profesorica odmah prvi dan na studiju, a to je "Fakultet ne završavaju pametni, nego uporni", dok sam drugi citat čula od jedne od teta iz prošlog doma u kojem sam živjela, a to je "Blistava je budućnost za one ljude koji vjeruju u svoje snove". Osjetila sam da su stvarni, istiniti i da zaista jest tako. Posvetila sam se studiranju i sportu, uporna sam, a i vjerujem u svoje snove.

Što bi ti poručila mladima koji prolaze slično životno iskustvo koje si i sama prošla?

Da moraju vjerovati u sebe kako bi mogli napraviti nešto od sebe i svog života. Svatko ima priliku, potrebno ju je zgrabiti i iskoristiti najbolje što možemo. Za one koji treniraju neki sport i ne znaju mogu li uskladiti sve obaveze – sve je do organizacije i sve se može. Potrebno je posvetiti se edukaciji jer je to ono od čega ćemo danas sutra živjeti, ali svakako se trebaju baviti i sportom. Tu se stječu poznanstva i iskustva za cijeli život.

Ivana Boljat

NAJBOLJI PROFESOR GEOGRAFIJE NA SVIJETU!

DEJAN NEMČIĆ

*Kad kažemo da Aspira ima najbolje predavače, ne pretjerujemo! **Dejan Nemčić**, profesor na kolegiju Turistička geografija, osvojio je prestižnu Global Teacher Award kao najbolji profesor geografije na svijetu. Jako smo ponosni na globalni uspjeh našeg kolege i sretni što je dio Aspirinog stručnog tima! Povodom toga, postavili smo mu nekoliko pitanja o radu sa studentima, dojmovima nagrade i temeljnim vrijednostima obrazovnog procesa.*

Jeste li oduvijek znali da želite biti dio obrazovnog procesa ili je ta odluka došla spontano?

Znao sam od petog razreda osnovne škole da ću biti učitelj, a ljubav se dogodila na prvi pogled. Tada sam prvi put vidio kartu svijeta, to šarenilo boja i znao sam da je upoznavanje svijeta sa svim njegovim ljepotama ono što želim raditi cijeli život. Imao sam tu sreću da sam od malih nogu znao što želim biti u životu.

Kako se osjećate sada kada su se slegnuli dojmovi o dobitku prestižne nagrade Global Teacher Award?

U početku, kada sam dobio informaciju da sam dobitnik nagrade, nisam bio svjestan ničega. Mediji, ponukani mnoštvom loših informacija vezanih uz obrazovanje, s oduševljenjem su dočekali jednu pozitivnu vijest što je rezultiralo povećanim interesom i medijskim angažmanom. Svi su željeli znati što to jedan zagrebački učitelj ima, koje metode poučavanja koristi kada je dobitnik ovako velike nagrade. Tek pri online dodijeli, postao sam u potpunosti svjestan priznanja i jako sam sretan i danas.

Kako ste zadovoljni današnjom ulogom učitelja u obrazovnom sustavu?

Mislim da vremenom postajemo svjesniji koliko učitelji imaju utjecaja na formiranje mladih osoba i kako svojim radom mogu stvoriti ljubav i zainteresiranost oko pojedinog područja. Ovo je jedan jako dobar primjer koji nas može potaknuti da počnemo više cijeniti svoje učitelje. Zahvalan sam što sam ovom smjeru posvetio svoj životni put.

Mislite li da postoji velika razlika u poučavanju u osnovnoj školi, srednjoj i na fakultetu?

Naravno da postoji razlika u nastavnim programima, ali temeljne vrijednosti koje prenosimo su vrlo slične – učiti kako naučiti i pripremiti ih za život u konačnici su zadaci svakog učitelja neovisno o vrsti obrazovne institucije u kojoj djeluje.



Koji kolegij predajete na Visokoj školi Aspira?

Imam vrlo zahvalan zadatak, predajem vrlo zanimljiv kolegij – turistička geografija na Međunarodnom studiju hotelijerstva i turizma. Kolegij spaja geografiju i vrlo zastupljenu granu – turizam. Cilj mi je naučiti svoje studente kako se snaći u svakoj zemlji, upoznati ih s kulturom, gastronomijom, osnovnim praktičnim zakonitostima pojedine zemlje koju obrađujemo te kako se pripremiti za odlazak u svaku zemlju.

Kako ste zadovoljni studentima Aspire?

Zadovoljan sam! Već tri godine predajem na Aspiri i mogu reći da svo ovo vrijeme svoj odnos sa studentima gradim na dvostranom poštovanju. Poštujem ih i gledam kao ljude koji će sutra mijenjati Hrvatsku na bolje, poštujem svako njihovo mišljenje, a oni, osjećajući tu ljubav, mi jednako lijepo vraćaju poštujući mene kao profesora, iako sam im godinama vrlo blizak. Jako mi je stalo da po završetku studija, imaju uspješan i sretan život te da budu ispunjene osobe!

Koju temelju vrijednost biste svim studentima željeli prenijeti da ih prati kroz život?

Definitivno upornost, ali i vjerovanje u sebe i svoje snove. Mislim da kombinacija tih dviju vrijednosti svakoj osobi može osigurati da bude upravo ono što to želi biti, čak i kada nije lagano i kada je to put s puno prepreka i zidova.

Aspira

PRIJATELJ, DEKAN, PRODEKAN

ŽARKO BILIĆ

IN MEMORIAM

*„Najbolje putuje onaj koji učini put
boljim onima koji idu poslije njega.“*

Na Visokoj školi Aspira, 20. srpnja 2021. održana je komemoracija u čast Aspirinog prodekana prof.dr.sc. **Žarka Bilića** čiji će se iznenadni odlazak dugo osjećati na akademskoj, kolegijalnoj, ali i ljudskoj razini jer je svojim radom i posvećenošću na najbolji mogući način, koji čovjek može izabrati, doprinio ovoj zajednici.

Na komemoraciji su se okupili gotovo svi članovi profesorove najuže obitelji, direktor i dekan Aspire, prijašnji dekani, studenti, kolege profesori i svi ostali djelatnici, kao i druge kolege i prijatelji koji su ga poznavali.

Zaista mnogo lijepih riječi rečeno je, kroz mnoga obraćanja, na račun rada, posebnosti karaktera i ophođenja profesora Bilića:

„...bio je čovjek s velikim Č...“, „...znao je prepoznati potrebu drugog čovjeka...“, „...nevjerojatno je kako je taj čovjek mogao voljeti toliko puno, a nikada ništa ne tražiti za uzvrat...“, „uvijek je govorio - svijeća koja zapali drugu svijeću nikad ne gubi sjaj - aludirajući na empatiju koju moramo razvijati. Sam je zapalio tisuće svijeća na taj način...“, „bio je čvrsti stup Aspire, a svojim djelovanjem činio nas je različitim od drugih institucija...“.

Posebno emotivan trenutak za sve bilo je gledanje videozapisa u kojem su prikupljeni svi fragmenti profesorovih govora i obraćanja za vrijeme rada u Aspiri, koji je na pravi način i vrlo jednostavno pokazao upravo ono što su svi govornici pokušali istaknuti opisujući profesora – nesebičnost, posvećenost i srčanost.

Sigurni smo da će se njegov odlazak osjećati dugo, ali smo u isto vrijeme jako ponosni što smo imali priliku biti dio njegova života i rada.

Aspira



IZABELA VUJIČIĆ CAPAR

IN MEMORIAM

Izabela Vujičić Capar rođena je 5.10.1969. u Splitu, na Međunarodni dan učitelja. U Splitu je završila osnovnu i srednju učiteljsku školu. U zadnjem razredu srednje škole jednu je školsku godinu provela na razmjeni učenika u Norveškoj. Bila je svestrana. Bavila se folklorom, baletom, plivanjem, atletikom, boričkim sportovima, sudjelovala u dramskoj grupi.... Nakon srednje škole i povratka iz Norveške, upisala je Filozofski fakultet u Sarajevu gdje je studirala na odsjeku za anglistiku i talijanistiku. Za vrijeme rata preselila se u Zagreb na Filozofski fakultet na kojemu je 1995. godine diplomirala engleski jezik i književnost. Od 2000. godine radila je u Upravnoj školi Zagreb kao nastavnica engleskoga jezika. Bila je mentorica studentima anglistike s Filozofskog fakulteta u Zagrebu i voditeljica Županijskog stručnog vijeća za profesore engleskog jezika Grada Zagreba. Radila je u radnoj skupini predmetnog kurikulumu za Engleski jezik radi provođenja eksperimentalnog programa Škola za život te na Cjelovitoj kurikulumskoj reformi kao članica dviju skupina, za Jezično-komunikacijsko područje i Engleski jezik. U 2019. godini nagrađena je godišnjom nagradom MZO za jednog od 510 najuspješnijih odgojno-obrazovnih radnika u RH. Od 2017. predavala je Poslovni engleski jezik u Aspiri. Dobitnica je Dekanove nagrade za najboljeg nastavnika na visokoj školi Aspira 2017. i 2019. godine. Izabela je voljela svoj poziv i svoje učenike, a oni su joj uvijek vraćali istom ljubavlju. Imala je zarazan osmijeh, britak um, nevjerojatan smisao za humor i veliko srce.

Marija Hazdovac



Posveta Izabeli

Na Badnjak 2021., prestalo je kucati jedno veliko srce i tog dana ugašen je jedan izniman život. Prebrzo se napisala posljednja stranica njezine životne knjige a koliko god se trudim, teško mogu pomoću ovih zemaljskih napisanih riječi opisati kakva je osoba Izabela bila jer je ona svakim danom dokazivala svoju vanserijsku osobnost. Tolerantna, puna razumijevanja, strpljiva ali ponajviše SNAŽNA, bila je sinonim za hrabrost i snagu. U ovih par prekratkih godina koliko smo se poznavale ona me je vodila, hrabrila, bodrila i tako nesebično pomagala a sada je nažalost došao trenutak zahvale za svu dobrotu, snagu i inspiraciju koju je darovala. Dirnula je srca svih kojih je upoznala i zato jedno iskreno HVALA.

Ivana Šalinović



radio, imali smo osjećaj poštivanja i da smo na pravom putu. I bili smo u pravu.

Do zadnjih dana ostao je vjeran Aspiri i svojim kolegama, na svim svečanim i manje svečanim događanjima bio je prisutan, uvijek pod ruku sa svojom suprugom **Gordanom**. Otišao je još jedan veliki čovjek koji je toliko zaslužan za ovo što je danas Aspira, što je postala velika i priznata škola, prepoznatljiva u akademskom svijetu. Iz ove učionice do svjetskih krugova i priznanja. Hvala mu u ime svih generacija studenata i djelatnika Aspire.

Josip Reić

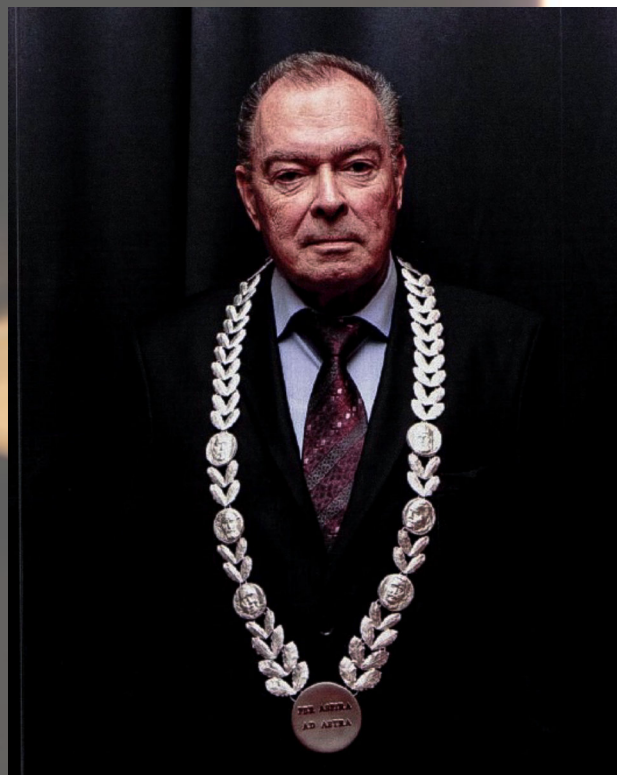


DEKAN, PROFESOR, GOSPODIN ŽELJKO MRKLIĆ IN MEMORIAM

Željko Mrklić bio je više od Dekana, više od profesora, bio je veliki gospodin koji je od samih početaka Aspire, čak i prije samog osnutka donio na Aspiru jedan divan gospodski štih, jednu divnu notu dostojanstva kakva i priliči jednoj ovakvoj ustanovi. Hvala mu na tom daru.

Zahvaljujući dragom dekanu Mrkliću, Aspira je imala sreće i u svojim je temeljima ugradila pravo bogatstvo ponašanja i ophođenja studenata i djelatnika, manire velikih svjetskih visokoškolskih ustanova. Danas nam se sve to čini tako normalno, uobičajeno, a vjerujte da nije bilo to baš tako lako postići.

S velikim respektom i ogromnim ponosom predstavljao je svoju Aspiru, uvijek s akademskim smješkom i golemom reputacijom koju je imao u tim krugovima. Stoput je trebao iznova objašnjavati tko smo i što želimo, ali kada bi to



PRAKTIČNO JE UČENJE SLASNO!

STRUČNA PRAKSA S BEZBROJ OKUSA

Stručnu praksu odradila sam na malo specifičniji način nego je to uobičajeno. U listopadu 2019. godine odabrana sam za prvu polaznicu Argeta Exclusive akademije tako da je moja praksa obuhvatila rad na tri različite lokacije, tri različita restorana, različit koncept, tehnike kao i sam pogled na gastronomiju u cjelini.

Praksu sam započela u veljači u restoranu „JB restavracija“ u Ljubljani pod vodstvom chefa **Janeza Bratovža** koji je ujedno i vlasnik restorana. Prve dane provela sam radeći pomoćne stvari kao što su guljenje, sjeckanje, blanširanje, prženje i sl., no kako su dani odmicali i kad sam se bolje upoznala s kuhinjom i konceptom rada, chef je od mene tražio sve složenije stvari. Većinu radnog vremena provodili smo u pripremi pojedinih stavki koje su nam kasnije trebale za dovršavanje jela. Bila sam u prilici raditi domaću skutu, kiseliti povrće, pripremati čips od čičoke, poznati francuski desert „maccaron“, domaću tjesteninu, carpaccio od tune poslužen uz majonezu sa wassabiem. Radili smo i desert zvan „baba“ kod čije se pripreme biskvit nakon pečenja umoči u englesku kremu te zaledi. Prije serviranja tako zaleđeni komadići biskvita idu na vrući maslac te se poslužuju u dubokoj podlozi engleske kreme. Na vrh bi stavljali džem od jagoda te kuglicu sladoleda od vanilije.

Moj drugi restoran za praksu bio je „Grič“ koji se nalazi u mjestu Šentjošt nad Horjlom, također u Sloveniji nedaleko od Ljubljane. Glavni chef te

ujedno i vlasnik restorana bio je **Luka Košir**. Niti malo manje zanimljivo nije bilo raditi i u ovom restoranu. Luka je zapravo Janezov učenik no mislim, i na kratko si dajem za pravo reći, da u ovom slučaju vrijedi izreka da je učenik nadmašio učitelja. U mom vidu gastronomije mjesec dana provedenih u Lukinoj kuhinji bio je jedan potpuno novi svijet. Toliko ideja, ambicija, inovacija i ljubavi prema gastronomiji spojenih u toliki niz raznih jela za mene je otvorilo neke potpuno nove vidike. Na moje prvo oduševljenje utjecali su takozvani „pozdravi iz kuhinje“ koje smo radili. Na primjer: slani inćuni iz domaće radinosti s majonezom od basilica, svježe rotkvice u kremi od pistacija dovršene sa kiselim divljim lukom, čips od tapioki sa kavijarom i skutom, krekeri sa sjemenkama, kozjim sirom te čipsom od kokoške kože i sl. Najspecifičnije jelo koje sam imala priliku raditi svakako je bio carpaccio od lubenice.



Treća destinacija moje stručne prakse smjestila se u Istru i bila je posebna baš kao i sama Istra. Vlasnik i chef restorana „San Rocco“ bio je **Teo Ferentich**. U kuhinji nije manjkalo niti kontinentalnih niti morskih specijaliteta. Praksu u San Roccu sam započela krajem srpnja, baš u jeku kolike-tolike sezone. Iako sam dosta

jela imala priliku raditi tokom studiranja na stručnim radionicama, u restoranu nije manjkalo ni novih izvedenica nekih jela i noviteta kojima se nisam imala priliku iskušati. Što se tiče jela najdraži dio mi je bio pravljenje sladoleda koje smo posluživali kao preddesert. S obzirom da je bilo ljeto, imali smo raznog svježeg voća poput dinja, pipuna, smokava, krušaka, marelica, breskvi i sl.



Crni tartuf koristili smo u gotovo svim jelima, gosti ga obožavaju no i uz sve se sljubljuje. Radili smo i domaću tjesteninu a također smo ju dobivali i iz Italije koja je bila iz kućne radinosti. Tjesteninu smo najčešće radili uz file orade. Nije manjkalo ni tanjura složenih od škampi, kako na način kroz carpaccio, pečenih, friganih, grilanih, u rizotu, s tjesteninom ili pak u koktelu. Radili smo cappuccino od sipe rezane na kockice, pirjane sa listićima luka idovršene crnilom. Takve sipice bi punili u posebne šalice, prekrili pjenom od krumpira i po vrhu bi izribali crni tartuf. Radili smo i goveđi carpaccio dekoriran perlama od acceta i majonezom od bosiljka, kadulje ili ružmarina koju smo sami radili. Pekli smo i krumpir u krupnoj soli, kasnije izdubili i punili žumanjcem te servirali sa pjenom od gljiva.



Radili smo i domaću šalšu, juhu od ribe, demi-glance umak. Radili smo kremu od parmezana koju smo servirali sa već gore spomenutim škampima. Omiljeni desert gostima bio je kolač od bosiljka, no same pohvale dobivali smo i a porcije „pudinga“ od limuna sa kakao zemljom i na „suvremenu“ štrudlu od jabuke.



Svaki tjedan dobivali smo svježe jakobove kapice koje bi kratko pržili na maslinovom ulju te servirali umotane u špek sa čipsom od koromača i gelom od šljiva. Kao najposebnije jelo koje sam imala priliku raditi izdvojila bi torteline sa mesom magarca kuhanog sous vide tehnikom. Istom tehnikom radili smo i janje koje smo posluživali sa domaćom šalšom, demi-glance umakom i čipsom od mrkve. Radili smo i meso svinje, pečeno s povrćem te preliveno pivom. Kasnije bi porcije uvaljali u žutanjak te komadiće pistacija i još kratko zapekli.

Ana Mucić

UPRAVLJANJE MARKETINGOM HOTELA

STRUČNA LITERATURA PROŽETA PRAKTIČNIM ISKUSTVIMA



Knjigu **Upravljanje marketingom hotela** su na promociji održanoj u prostorima Sveučilišta u Splitu predstavili autori **Neven Šerić**, profesor Ekonomskog fakulteta u Splitu, i **Alen Jerkunica**, dekan Visoke škole Aspira, kao i ostale osobe koje su doprinijele realizaciji i izdavanju ove knjige - **Joško Stella**, direktor TZ Splitsko Dalmatinske županije i **Alijana Vukšić**, direktorica Turističke zajednice grada Splita.

Potaknuti nedostatkom literature koja bi osobama u turističkom sektoru na praktičan način pomogla pri edukaciji na visokoobrazovnim institucijama ili samoedukaciji, nastala je ova knjiga prožeta praktičnim iskustvima osoba iz struke koja će zasigurno postati nezaobilazan dio literature u marketinškim procesima hotelijerstva.

Kao suautor knjige, **Neven Šerić** je naglasio potrebu kontinuiranog praćenja trendova zbog visokokonkurentnosti industrije. Iz tog razloga, ova knjiga je nastala kako bi pomogla svima koji se žele baviti hotelijerstvom i kojima je potrebna edukacija u području upravljanja marketingom

hotela. Manjak stručne i adekvatne literature navedenog područja i želja za nadopunom iste bio jedan od glavnih motiva ove inicijative.

Suautor knjige, **Alen Jerkunica**, istaknuo je želju da ova knjiga bude shvaćena kao svojevrsan univerzalni priručnik za hotelijere te da bude zanimljiva svima koji se bave turizmom. Poučen iskustvom i komunikacijom s preko sto partnerskih hotela u Hrvatskoj i svijetu, uviđa nedostatak stručne marketinške edukacije većine marketinških odjela hotela. Takve pozicije su vrlo često nadopunjene kadrom drugih struka što možda nije najoptimalnije rješenje. Ovaj priručnik nudi praktičnu stranu marketinga u hotelijerstvu, počevši od samih tehnika upravljanja marketingom i prodajom do određivanja cijena. Mišljenja je da će zasigurno biti od pomoći svima onima koji se vide kao dio marketinga hotela.

Ono što turističko tržište čini vrlo izazovnim jest dostupnost velikog broja informacija, rastući broj konkurenata i koncept modernog gosta čija očekivanja vrijednosti za novac kontinuirano rastu. Takve zahtjeve tržišta može pratiti isključivo pravilno educiran kadar koji ulaže u svoja znanja, dok nedostatak istih može dovesti do oportunitetnih troškova propuštenih prilika.

Alijana Vukšić ističe da je ovakav priručnik vrlo važan i na primjeru destinacije poput Splita budući da svjedočimo planiranom porastu hotelskog smještaja i tendenciji razvoja poslovnog turizma. **Joško Stella** je također je pohvalio ovu inicijativu te smatra da je nastala u pravo vrijeme i da će zasigurno biti izvrsna platforma za temeljno znanje od kojeg se ne smije uzmicati.

IZVRSNOST KAO STANDARD U UGOSTITELJSKOM POSLOVANJU

PRIRUČNIK IGORA PAVELE

„Ako će ova knjiga pomoći samo jednom ugostitelju ili ugostiteljskom objektu, ja ću biti sretan”, kazao je autor priručnika “Izvrsnost kao standard u ugostiteljskom poslovanju”, Igor Pavela.

Igor je svojim autoriziranim priručnikom o upravljanju ugostiteljskim poslovanjem inicirao nastanak ove znanstvene knjige. Pavela se aktivno bavi ugostiteljstvom više od deset godina. Trenutačno je profesionalno angažiran kao menadžer Masline Resort, najluksuznijeg hrvatskog hotela kategorije 5 zvjezdica. Prethodno je godinama bio angažiran kao ugostiteljski menadžer na jednoj od najvećih američkih cruise kompanija. U takvim je profesionalnim angažmanima upravljao timovima od stotinjak i više zaposlenika pokrivajući kompletno ugostiteljsko poslovanje više od dvadeset različitih barova. Dekan **Alen Jerkunica** nije krio sreću i ponos. Kazao je da je da će ova knjiga biti od pomoći svim ugostiteljima.

“Igor, osim što je naš student, on je pravi čovjek iz prakse. Uspio je iznijeti ono najvažnije, a to je da prenese svoja iskustva i svoja viđenja izvrsnosti. Svi mi želimo biti uspješni, ali samo nekima to uspijeva. U svakom slučaju, svaki gost traži izvrsnost i mislim da je knjiga vrlo interesantna. Ona daje prava znanja i primjene iz prakse i svima će biti od velike pomoći. Čestitam Igoru i svim kolegama koji su pomogli i dali svoj doprinos u nastanku ove nove literature koja će biti svim ugostiteljima od koristi. Hvala vam svima” – rekao je dekan koji je ujedno i suradnik autoru pri pisanju knjige.

Pavela je u ugostiteljskoj praksi stjecao iskustvo na svim djelatnim pozicijama, od operativnih do strateških u vrhovnom menadžmentu. Blisko je surađivao i učio od vrhovnih menadžera i predsjednika uprava velikih internacionalnih turističkih i ugostiteljskih kompanija. Često svojim edukativnim materijalima, znanjem i iskustvom obučava prilagođenim programom osoblje i menadžment ugostiteljskih objekata postižući izvrsnost kao standard.

“Hvala vam svima na pomoći. Ovo je jedna kruna dugogodišnjeg rada. Puno smo pisali i brisali, ali uspjeli



smo, knjiga je tu pred nama”, kazao je ponosni autor Igor Pavela.

Rekao je da se ugostiteljstvom počeo baviti vrlo rano. Još u đlačkim, odnosno studentskim danima počeo je zarađivati svoj ‘džeparac’ kroz ugostiteljske poslove.

“U jednom trenutku sam ugostiteljstvo ugledao iz nekog drugog ugla. To nije samo direktna transakcija proizvoda. Ugostiteljstvo je potreba, potreba za tijelo i dušu. Ugostiteljstvo nije na ‘klimavim’ nogama zbog razvoja tehnologija. Svima nama trebaju mjesta u kojima ćemo tražiti odmor i odušak”, pojasnio je.

Izjavio je da su ugostitelji akteri svega što se događa u njihovim objektima, oni su bitni za prezentaciju svega dobroga na onim lokacijama na kojima gosti uživaju i opuštaju se.

“Danas u ugostiteljstvu nema mjesta površnom pristupu. Ljudi su najbitniji, interijer nije najbitniji, sami pristup djelatnika i menadžera i od tu sve kreće”, veli Igor te nastavlja: “Ako će ova knjiga pomoći samo jednom ugostitelju ili ugostiteljskom objektu, ja ću biti sretan. Zahvaljujem svima koji su mi pomogli, mnogi su tu nazočni i pred vama su. Žao mi je što svi nisu mogli doći. Hvala vam svima na ohrabrujućim riječima, hvala mojoj obitelji i prijateljima koji su mi uvijek bili potpora, veliko hvala i brojnim sponzorima”.

Osim dekana Aspire na promociji priručnika bio je prisutan i **Neven Šerić**, redaktor knjige i **Ivan Peronja** s Pomorskog fakulteta u Splitu koji je ujedno bio i recenzent knjige.

Osim njih promociju su svojoj nazočnošću uveličali i **Daria Schrimann**, direktorica Hotela Park te **Zrinka Lolić**, voditeljica ljudskih resursa Hotela Park.



SVAKA LJUTA PAPRIČICA PRIČA JE ZA SEBE!

Ne samo da se razlikuju bojom, oblikom i mirisom, one se prvenstveno razlikuju okusom i ljutinom, a ne vole sve ni iste stvari

Zašto ljuta hrana? Zato kaj volim ljuto! A ljuta hrana ne ide bez ljutih papričica, pa je jednostavno bilo logično da se bacim na njihov uzgoj. Vrlo jednostavno!

S kuhanjem ljutih umaka i pekmeza počela sam jer me klasična ponuda u trgovinama nije zadovoljavala. Obično su to umaci umjetnih okusa i s predugom listom sastojaka nedefiniranog podrijetla. Željela sam stvoriti proizvod s

prirodnim sastojcima, bez umjetnih dodataka, pa zašto onda ne i s namirnicama iz vlastite proizvodnje? Pratiti vlastite papričice od sjemena do pekmeza bilo je jedinstveno i uzbudljivo iskustvo!

Svaka ljuta papričica priča je za sebe. Naoko vam se mogu učiniti sve iste, no gadno biste se prevarili! Ne samo da se razlikuju bojom, oblikom i mirisom, one se prvenstveno razlikuju okusom i ljutinom, a ne vole sve ni iste stvari. Neke vole hlad, neke sunce, neke više, a neke manje vode. Neke niknu prije i praktički preko noći dok drugima treba malo duže da stasaju u odrasle biljke. Nakon ovog iskustva došla sam do zaključka da su papričice poput ljudi – svaka ima svoj karakter i svoju priču koja je započela na različitim krajevima svijeta. Na kraju su se njihovi putevi sreli na mom balkonu u Bregani!

Posadila sam 20 različitih sorti, većinom iz Azije i Južne Amerike iako je tu bilo i domaćih "igrača" – sveukupno 200 sadnica! Papričice se sade na dosta jednostavan način. Prvo se sjemenke trebaju dezinficirati – preko noći u čaju od kamilice koji služi kao dezinficijens i odstranjivač raznih nametnika. Nakon procesa dezinfekcije, koja je jako bitna za uspješan razvoj sjemena, papričice treba posaditi u papirnate čašice s probušenim dnom kako bi mogao iscuriti višak vode. U ovoj prvoj fazi rasta kod ljutih papričica mora se posebno pripaziti na količinu vode pri zalijevanju – ni premalo, ni previše, ni prečesto, ni prerijetko. Papričice također moraju biti na temperaturi koja ne smije značajno varirati, te mora biti između 25°-30°C. Idealno vrijeme za sadnju papričica je siječanj, veljača, ožujak, što znači da svojim biljčicama morate osigurati smještaj na zatvorenom i u kontroliranim uvjetima sve do ljeta. Prve biljčice vidjet ćete nakon dva do tri mjeseca, no nije ih preporučljivo ni presađivati, ni iznositi na otvoreno jer su biljke u ovoj fazi vrlo nježne i krhke.

Nadalje, posebno su osjetljive na promjenu temperature – samo jedna noć ispod 17 stupnjeva za njih može biti fatalna, te preporučam presađivanje tek početkom ljeta. Period rasta od klijanja do ploda poprilično je dug, ali zadovoljstvo kad ugledate prvi plod je neprocjenjivo! Prve plodove vidjet ćete tek nakon pet do šest mjeseci. Kaže se da što je papričica



Ljuća, duže joj treba da proklije, a to sam i sama iskusiła: između ostalih, posadila sam i najljuću papričicu na svijetu, *Carolinu Reaper*, te mjesecima čekala da proklije. Već sam skoro odustala od čekanja kada me počastila predivnim žarko crvenim plodom, poprilično neobičnog oblika!

Oduvijek sam željela imati vlastiti vrt s raznim povrćem i par voćki kako bih mogla pripremati jela od sezonskog povrća i raditi zimnice i kompote. Živimo u ubrzanom svijetu i još bržim ritmom prolazimo kroz njega tako da, nažalost, trenutno nemam vremena za to. Kažem „trenutno“ baš zato što se namjeravam potruditi da jednog dana, u skorijoj budućnosti, moj san postane stvarnost.

Zbog velike količine plodova koje sam ubrala, neke sam poklonila, neke ukiselila, neke iskoristila za ajvar; jedan dio sam osušila, a ostatak iskoristila za ljute pekmeze. Obožavam slatko-ljute kombinacije, posebno uz neki dobar sir i čašicu kvalitetnog vina. Zbog strasti prema papričicama i svemu što je ljuto odlučila sam se prijaviti, dvije godine zaredom, na natjecanje koje provodi „Volim ljuto“, jedan od najpoznatijih proizvođača ljute hrane u Hrvatskoj i šire. Isprobala sam veliku većinu njihovih proizvoda, raznih stupnjeva ljutine, i svi su mi se jako svidjeli, no osobno su mi najdraži „Brutalero“ i „Brutalero smoked“.

Prve godine natjecanja (2020) „Homechilli battle“ prijavila sam se s ljutim pekmezom od jabuke, klinčića, cimeta, pimeta i ljute papričice. S tim receptom, „Hard core apple“, osvojila sam drugo mjesto.

Prvo mjesto sam osvojila na istom natjecanju iduće godine (2021) s umakom „Deadly Berry“. Umak se sastoji od kupina, pimeta i papričice Caroline reaper. Svi sastojci su domaći što je zasigurno doprinjelo krajnjem rezultatu umaka. Umak je slatkastih voćnih nota s jakim udarcem ljutine. Prva nagrada na ovom natjecanju me posebno veseli i izuzetno sam ponosna na nju! Prva nagrada je proizvodnja umaka „Deadly Berry“ po mom receptu u „limited edition“ nakladi, te njegova distribucija na prodajnim mjestima „Volim ljuto“.

Ovim putem pozvala bih sve ljubitelje ljutog da zaprate stranicu „Volim ljuto“, probaju njihove

proizvode, te se prijave na nadolazeće natjecanje „Homechilli battle“: bit će veselo i ljuto!

Vanja Uzelac

Sastojci pobjedničkog umaka „Deadly Berry“ :

2500g kupina
100g šećera (50g bijelog šećera, 50g smeđeg šećera)
14g želina
7g soli
5 zrna pimeta (2g pimeta)
10 zrna crvenog papra (1g crvenog papra)
5 Carolina reaper papričica



Recept za pripremu:

Kupine prokuhati sa svim sastojcima osim želina. Kuhati umak sat vremena kako bi se svi okusi sjedinili. Procijediti umak kroz sitno sito kako bi se uklonile koštice kupina i ostatak začina. Prokuhati umak još koju minutu i nadodati želin. Umak odmah spremiti u čiste i sterilizirane staklenke.

DEBATA GOVORNIKE UPRAVO UČI TOME DA PRVO SLUŠAJU PA TEK ONDA ODGOVARAJU NA ONO ŠTO JE SUGOVORNIK IZREKAO

BAVIM SE DEBATIRANJEM JER VOLIM SVAĐU?

Na spomen riječi debata većina ljudi pomisli na svađu ili prepirku. Dok se u svakodnevnom životu ove riječi možda i mogu poistovjetiti, bavljenje debatom puno je više od toga. Debatni klubovi namijenjeni su osnovnim i srednjim školama te studentima, koji se na svojim susretima bave aktualnim temama svakidašnjeg života. A što to debatu čini drugačijom od obične svađe?

Dugogodišnja voditeljica velikogoričkog debatnog kluba i bivša debatantica **Katarina Drvodelić** odgovara: „Debata se najčešće uspoređuje s Parlaonicom, ako se neki još sjećaju što je to, ili s političkim debatama koje možemo gledati na televiziji za vrijeme izbora – to i nije daleko od prave forme debate koja se uči sa srednjoškolcima“. Da biste vodili pravu debatu, postoje propisane smjernice i forma kako ta debata treba izgledati. Prije samog debatiranja postavlja se teza – neka tvrdnja koja iznosi općeniti stav temeljen na općem znanju i informacijama koje se ne obrađuju u školi, a može varirati od banalnih pa sve do ozbiljnih i stvarnih problema. Primjerice, teza jednog natjecanja na kojem sam sudjelovala glasila je: „Ovaj dom bi dopustio ženama u pritvoru da svoju djecu odgajaju u pritvoru“. Nekome se može doimati smiješnim, a nekome zanimljivim i realnim problemom, no debata u oba slučaja debatanta uči kako zagovarati afirmaciju (ekipa koja se slaže s tezom, na nju odgovara s „da“) ili negaciju (ekipa koja se ne slaže s tezom, na nju odgovara s „ne“). Obje ekipe sadržane su od tri do četiri debatanata koji svaki u vrijeme svog govora od osam minuta, odnosno

četiri minute za zadnjeg govornika, kroz postavljene i razrađene argumente dokazuje sucu zašto je baš njihova strana u pravu. Ovo je i posebno dobar trening za one koji se bore sa strahom od javnog nastupa jer ste cijeli dan primorani pričati pred neznancima. Da stvar bude gora, afirmativnu ili negacijsku stranu ne možete birati na samom natjecanju, već vam je ona sustavno dodijeljena. Drugim riječima, prije natjecanja pripremate se za obje strane jer ne znate unaprijed koju ćete zagovarati. „Zanimljivo je promatrati kako se mladi postavljaju u drugu perspektivu, posebice ako se osobno ne slažu s tim stavom. Neću lagati, ponekad bih i namjerno postavila govornike u drugu ekipu baš kako bi im se proširili horizonti i kako bi naučili nešto novo jer su osobno bili protiv neke tvrdnje“ – komentira Katarina.

Naravno, dok vam netko osam minuta „tupi“ o nečemu na što znate kako mu odgovoriti da biste sebi pridonijeli u korist i pokazali da ste ipak vi u pravu, polako gubite strpljenje i poželite ga prekinuti i „upasti mu u riječ“.



Debata govornike upravo uči tome da prvo slušaju pa tek onda odgovaraju na ono što je sugovornik izrekao (u debatantnom slengu „pobijaju argumente“) te zatim iznose svoje tvrdnje. Kako to zaista ne bi preraslo u svađu, postoje *pointovi* koje možemo upitati za vrijeme suparnikovog govora. Time ga navodimo da istakne poantu ili objašnjenje onoga što je izrekao, a sucu dajemo do znanja kako pratimo njegov govor, ističemo tvrdnje koje suparnik nije u potpunosti razjasnio i potkrijepio odgovarajućim primjerom te tako nama ostavio lakši put da taj isti argument srušimo i opravdamo svoj.

Sada kada znamo da debata po definiciji nije svađa niti motiv mog bavljenja debatom, želim vam približiti svoj stvarni razlog debatiranja: osim što ćete upoznati puno mladih ljudi, putovati u razne gradove i imati priliku sudjelovati u višednevnim ljetnim kampovima, smatram da su navedene kompetencije važne za privatne odnose

i poslovan svijet koji čeka na nas mlade, možda čak i za političku scenu ukoliko netko krene u tom smjeru, ali ako ništa drugo, debatiranjem se nećete naučiti bolje svađati, već iznositi svoje mišljenje kroz legitimne argumente i uvjeriti drugu osobu da ste u pravu čak i onda kada (možda) niste.

A motivaciju za kraj ističe i sama bivša debatantica Katarina: „*Debata nudi znanje za cijeli život, a ne samo za srednju školu ili fakultet. Osim što ova vještina pomaže u poslovnim situacijama i svakodnevnoj komunikaciji, meni najdraža stvar ipak je stvaranje povećane tolerancije i solidarnosti prema svim skupinama društva, a osobni rast i razvoj postaje vidljiv kod svakog debatanta. Učenjem novih stvari postajemo bolje osobe i kvalitetniji ljudi. A takvu priliku bilo bi šteta propustiti.*“

Ana Krilčić



ZLOČIN BEZ ŽRTVE? KORUPCIJA U SPORTU

Bio to nogomet, tenis, košarka, rukomet, vaterpolo ili neki drugi sport u kojem je velik obrtaj novca, sigurno da smo svi čuli za neki oblik korupcije. Ove sportove naglašavam jer su relativno financijski unosniji naspram ostalih gdje je manji obrtaj novca. Daleko ispred svih prednjači nogomet koji je na sebe „zalijepio“ etiketu, tako da onome tko više prati nogomet i događanja može jednostavno umanjiti sve pozitivne vrijednosti koje

taj sport pruža. Prije sto godina osnivač modernih Olimpijskih igara Pierre De Coubertin je izjavio „novac je najveći neprijatelj sporta“ i onda se s pravom priupitamo zašto je moderno društvo sebi dalo za pravo da uništi, možemo tako reći, najvažniju sporednu stvar na kugli zemaljskoj? Iza ovog pitanja se krije mnogo odgovora, ali je evidentno da je odraz društvenih događanja općenito utjecao i na korupciju u sportu.

Korupciju se u kratkim crtama opisuje kao svaki oblik zlouporabe vlasti, položaja radi osobne ili grupne koristi. Mito i korupcija su sveprisutni još od davnih vremena i kako je društvo napredovalo tako je i sama korupcija pronašla svoj način kako da se zavuče još dublje u korov društva. Uzroci korupcije su mnogobrojni i pronalaze se u stabilizaciji pogrešnih društvenih normi, a zna se da norme služe za zaštitu sustava društvenih vrijednosti, održavanje društvenog poretka, omogućavanje progresivnog društvenog razvoja i reguliranje ljudskog ponašanja i djelovanja. Gledajući širu sliku, većinom se korupcija veže uz politiku, sudstvo i sport, odnosno ljude koji su na krovnim, moćnim pozicijama, što održava društvenu stratifikaciju. Postavlja se pitanje zašto rijetko tko odgovara za svoja učinjena nedjela pa čak i onda kada budu osuđeni. Kako se nekim slučajem baš svaki put određene osobe izvuku, makar na način da suđenje traje po desetak godina. Uzročno posljedična veza je ta što su sve institucije maksimalno povezane, koliko god se nama činilo da nisu, usudim se čak reći da nisu ni neovisne koliko bi trebale biti nego su uvijek uvjetovane nekim ili nečim, a pod tim prvenstveno mislim na sudstvo koje u konačnici i donosi pravomoćne, odnosno nepravomoćne presude koje su mnogo češće u Hrvatskoj.

Kako bih približio korupciju mogu navesti jedan plastičan primjer korupcije u sportu. Kandidat za predsjednika sportskog kluba je dobio povjerenje nadzornog odbora temeljem raznih intervjua i valorizacije sposobnosti da obnaša svoju dužnost. Prividno može izgledati kao savršen kandidat, što možda u tom trenutku i jest, ali u onome momentu kada dođe do položaja, dogodi se psihološki pomak te odjednom stavlja svoje potrebe ispred potreba općeg dobra i javnih interesa društva.

Mnogo je različitih formi putem kojih se korupcija odvija, ne mora to biti predsjednik kluba koji dovodi igrače jer mu je netko gurnuo plavu kuvertu ispod stola, ne moraju to biti ni treneri koji guraju svoje igrače za plavu kuvertu, to mogu biti i sami igrači sportskih klubova koji svjesno bojkotiraju svoj performans na terenu tako što znatno lošije igraju nego inače, namjerno promaše penal, zabiju autogol, a sve u

dogovoru s osobom koja je odlučila uložiti veliku svotu novca u kladionicu.

Gledajući sa strane korupcije, kriminalna korupcija nije toliko vidljiva i istaknuta kao uobičajeni oblik kriminala (pljačke banki, droge, ubojstva). Mogu reći da korupcija ne izaziva opću osudu javnog mijenja za razliku od „klasičnog kriminala“, a uzrok tome je što se u društvu stvorila kriva percepcija vezano za korupciju odnosno smatra se kako je korupcija zločin bez žrtve pritom misleći da „to ionako svi rade“.



Veliki utjecaj mogu imati i novinari koji su tu da obavještavaju širu javnost o istinitim i provjerenim događanjima koji su bitni za društvo općenito. Smatram kako su velikoj većini novinara ruke vezane jer se nalaze u bari punoj krokodila gdje se ne usude raditi istraživačko novinarstvo jer se smatraju ugroženima od strane onih kojih prvobitno istražuju. Postoji mnogo primjera gdje su se novinari pokajali što su se upustili u istraživački rad na temu korupcije u sportu gdje u konačnici ostanu bez svog automobila, kuće, karijera, digniteta i utjecaja na išta i ikoga okolo sebe. U konačnici razmišljaju da im je bolje igrati na sigurno, nego raditi istraživačko novinarstvo i riskirati karijeru koja može utjecati na cijeli tok ostatka života.

Za kraj, nekoliko konstatacija. Svjesni smo da će korupcije uvijek biti i prisutna je u svim područjima, svim društvenim institucijama. Postoje razne organizacije za suzbijanje korupcije, ali ne postoji šansa da se ikada iskorijeni do kraja, eventualno se može smanjiti pravovremenim djelovanjem institucija. Do tada, preostaje nam jedino nadati se boljem sutra i stvarati pozitivnu društvenu klimu koja će poticati ljude na poštenje.

Ivan Vrgoč



TRADICIONALNA MEKSIČKA KUHINJA I SUSRET S EUROPOM

Mediterranska i meksička kuhinja rezultati su razmjena dobara između nekoliko tradicionalnih znanja i kulture pripreme te uživanja u jelima na dva udaljena kontinenta, onom europskom sa Sredozemljem kao mjestom radnje i onom južnoameričkom. Jedna i druga su vrlo poznate i priznate u svijetu, a naročito meksička koja je proglašena Unescovom nematerijalnom svjetskom baštinom 2010. godine, dok je mediteranska kuhinja stavljena na Reprezentativnu listu nematerijalne kulturne baštine u prosincu 2013. godine.

Današnji meksički teritorij je veličine otprilike petine cijele Europe te zbog toga, kao i kod mediteranske, postoji podjela meksičke kuhinje. Na najgrublji način se dijeli na središnji, južni i sjeverni dio. Međutim, ono što je zajedničko na cijelom tom teritoriju je upotreba kukuruza, graha i čilija kao baze za prehranu.

Jedna od najpoznatijih autohtonih civilizacija današnjeg Meksika su drevni Maje koji su naučili uzgajati kukuruz te su izumili proces nixtamalizacije (šp. nixtamalización) kojim se poboljšavaju svojstva i nutricionističke karakteristike kukuruza. Radi se o dodavanju vapna u sirovi kukuruz prije njegovog mljevenja. Ovaj je proces poznat još od pretkolumbovskog vremena, a sastoji se od omekšavanja kukuruza u alkalnoj rastopini pepela u vodi, pa tako i astečka riječ *nixtamal* dolazi od spoja riječi *nixtli* i *tamalli* koje znače pepeo i tijesto.



S vremenom je otkriveno da kalcijev hidroksid, to jest živo vapno, uzrokuje jednake fizičke promjene na kukuruze, te je i u mnogim mjestima pepeo zamijenjen živim vapnom.). Iako je u početku ovaj proces vjerojatno bio namijenjen poboljšanju ukusa kukuruza i doprinio njegovoj mekoći, danas je dokazano da je ovaj proces izuzetno bitan za ljudski organizam zbog toga što omogućava bolju apsorpciju nutrijenata sadržanih u kukuruze. Poznato je da nikstamalizirani kukuruz sadrži velike koncentracije kalcija, čak do 30 % više nego onaj koji nije prošao kroz taj proces. Kukuruz je već sam po sebi veliki izvor vlakana, ugljikohidrata, kalija i bjelancevina.



Osim toga, nikstamalizacija čini kukuruzni škrob obradivim te je zbog toga lakše rukovati kukuruznim tijestom od kojega se izrađuju tortilje, ručno ili strojno. Druga namirnica koja je od izuzetnog značaja za prehranu u Meksiku je grah. U svijetu postoji oko 150 vrsta graha od kojih se 50 uzgaja u Meksiku i koji se razlikuju veličinom, bojom, oblikom i okusom. Grah se jede svakodnevno kao prilog glavnom jelu i veliki je izvor bjelancevina, vlakana i aminokiselina. Međutim ono što ga čini izuzetno vrijednom namirnicom je njegova kombinacija s kukuruzom budući da zajedno imaju prehrambenu vrijednost sličnu mesu jer se povećava koncentracija bjelancevina, pa zbog toga u pretkolumbijskoj dijeti nije bila potrebna velika konzumacija mesa kao što je to bio slučaj u Europi.

Treća namirnica koja tvori prehrambenu bazu u Meksiku je čili paprika koje ima oko 250 vrsta, međutim u svakodnevnoj upotrebi je oko njih 50.

Glavni sastojak koji uzrokuje ljutinu čilija je kapsaicin, tvar koja varira ovisno o vrsti, pa se prema njoj klasificiraju na bazi sadržaja kapsaicina od onoga najmanje ljutog (1 SHU) pa do najljućeg (16 000 000 SHU). Za ovu klasifikaciju zaslužan je **Willbur Scoville**, američki kemičar koji je 1912. godine uveo organoleptički test. Za provođenje ovog testa otopina ekstrakta čilija razrjeđuje se u zašećerenoj vodi sve dok odbor za ispitivanje, od obično pet članova, više ne može otkriti ljutinu. Stupanj otapanja ekstrakta daje mjeru ljutine na ljestvici prikazanoj na slici.

Iako je čili prvobitno korišten kao začim, sada se zna da sadrži bitna ljekovita svojstva kao i velike količine vitamina A i C koji doprinose zdravlju usne šupljine, vida i sluznog trakta pa su zbog toga Asteci koristili čili kao prirodni lijek. Već spomenuti kapsaicin ne samo da doprinosi ljutini čilija, nego je i vrlo bitan za poboljšanje cirkulacije i za sprečavanje nastanka krvnih ugrušaka.

Tijekom kulturološke i materijalne razmjene koja je uslijedila kao posljedica osvajanja od strane Španjolaca, u originalnu meksičku kuhinju su se uključili sastojci s raznih strana svijeta (uključujući i Mediteran) kao što su razne vrste mesa, riža, kava, pšenica, luk, limun i neki začini (origano, peršin, papar). Na isti način, Europa se obogatila meksičkim proizvodima kao što su kakao, cimet, rajčica, tikvica, vanilija, grah i, nadasve, krumpir. Ova je razmjena bila izuzetno bitna jer je definirala ne samo današnju mediteransku nego i meksičku kuhinju. Kako u Hrvatskoj tako se i u Meksiku kuhinja mijenja od regije do regije i svaka od njih sadrži vlastita tipična jela.

Najpoznatiji stil meksičkog kuhanja u Europi je zapravo „Tex - Mex“ varijanta, međutim jela koja se spominju u nastavku su u originalnom obliku napravljena na sasvim drugačiji način. Jedno od tih poznatih jela je enchiladas čiji je umak napravljen sa zelenim rajčicom (šp. tomatillo) koja je porijeklom iz Meksika. Razumljivo je da se meksička kuhinja promijenila u drugim dijelovima svijeta izvan Meksika zbog toga što je izuzetno teško uzgajati neke vrste namirnica kao što je u ovom slučaju zelena rajčica. U Europi, enchiladas su najčešće napravljene s umakom od „običnih“ rajčica koje su posvuda dostupne. Još jedan element koji se promijenio u Europi u odnosu na Meksiko su tortilje. Naime, izvorne tortilje kao što

je prethodno spomenuto, napravljene su od nikstamaliziranog kukuruznog tijesta te zbog jednostavnosti u Europi su najčešće dostupne one napravljene od pšeničnog brašna. Osim toga, vrsta kukuruza koja se koristi u Europi ima veći udio šećera nego ona u Meksiku što znatno utječe na okus gotovog jela. Još jedno svjetsko poznato jelo su takosi (šp. tacos) koji su u „Tex - Mex“ varijanti najčešće prisutni s hrskavim tortiljama ili korama što ne postoji u originalnoj meksičkoj kuhinji. Bitno je spomenuti da u Meksiku ne postoji samo jedna vrsta takosa, ali da bi se neko jelo moglo nazvati tim imenom, tortilja mora biti napravljena od nikstamaliziranog kukuruza i biti elastična da bi mogla umotati jelo koje se u nju stavlja. Jedina razlika su takozvani tacos dorados (hrv. prženi takosi) koji se nakon stavljanja nadjeva i presavijanja, prže uronjeni u vruće ulje dok ne postignu zlatnu boju i hrskavost. Prema tome možemo zaključiti da je meksička kuhinja jedinstveni sklop jela nastalih kombinacijom centralno američke i europske kuhinje čiju bazu čine kukuruz, grah i čili.

Na američki kontinent su iz Europe donesene raznorazne životinje kao što su perad, svinje i goveda. Također su doneseni luk i češnjak koji su prethodno u Europu bili uvezeni iz Kine i Srednje Azije. Sve ove nove namirnice čine bitnu ulogu u suvremenoj meksičkoj kuhinji. Jela koja u svom izvornom obliku nisu sadržavala meso su se počela njime nadopunjavati. Danas, veliki dio meksičkih jela sadrže neku vrstu mesa. Ovdje je bitno staviti naglasak na klimu oba kontinenta jer je činjenica da su zime u Europi znatno oštrije nego u središnjem Meksiku, pa sve namirnice koje su bile donesene su vrlo lako počele uspijevati u toj regiji. U tadašnjem Meksiku nisu postojale velike domaće životinje pa je uvođenje europskih vrsta bilo jako dobro primljeno.

Zahvaljujući toj razmjeni, danas možemo uživati u raznoraznim sastojcima koje su obogatile naše načine kuhanja.

Dora Matošić



PERMAKULTURA NIJE VRTLARSKA TEHNIKA

- Ti si u Permakulturi? Jesam. Ti onda sigurno znaš kad mi je najbolje da posadim pome! Nemam pojma.

Većina ljudi se prvi put susretne s pojmom permakulture kroz vrtlarstvo i temu poljoprivrede, ali ona nije isključivo tehnika vrtlarstva. Permakultura je inovativan okvir za postizanje održivog načina života. To je praktična metoda razvoja ekološki skladnih, učinkovitih i produktivnih sustava koje može koristiti bilo tko, bilo gdje. Permakultura nas uči kako uz resurse koje imamo i njihovim promišljenim korištenjem, izgraditi održive i otporne sustave unutar naših kućanstava, vrtova, zajednica, organizacija uzimajući u obzir tri glavna etička načela – briga za zemlju, briga za ljude i pravedna raspodjela.

Bill Mollison i David Holmgren ustanovili su 12 principa permakulture koji se mogu primijeniti ne samo na permakulturni dizajn, već i kao način stjecanja objektivnog razumijevanja naših aktivnosti općenito.

1 Promatrajte i komunicirajte

Uzmite vremena i promatrajte prirodu, ljude oko sebe, sebe. Uđite u interakciju, komunicirajte, s prirodom, s ljudima oko sebe, sa sobom. Pokušajte razumjeti i istinski se uključiti u situaciju u kojoj se nalazite kako bi pronašli pravi odgovor.

2 Hvatajte i pohranjujte energiju

Energija se može pohraniti u baterijama putem fotonaponskih panela, uzgojem biljaka, dobrim projektiranjem zgrada i sl. Ovaj princip primijenite i na svoju osobnu energiju ili energiju članova projektnog tima, kolega. Postoji li netko ili nešto u

vašem životu, čemu ne pridajete dovoljno pozornosti, a može vam dati ili sačuvati energiju za postizanje osobnih ili poslovnih ciljeva te pridonijeti održivosti.

3 Ostvariti prinos

Nemojte trošiti svoju osobnu energiju i resurse na nešto što u konačnici neće donijeti vrijednost i dizajnirajte sustave oko vas tako da najbolje iskoristite vašu aktivnost. Prinosi nam osiguravaju dobit, ne samo u materijalnom obliku, dobit je i novostečeno znanje, novo iskustvo, novi, kvalitetni ljudi u vašoj okolini.

4 Primijenite samoregulaciju i prihvatite povratne informacije

Povratne informacije su iznimno važne, daju nam informacije o učincima naših postupaka i omogućuju nam donošenje boljih odluka na temelju tih učinaka. Boljim razumijevanjem načina na koji pozitivno ili negativno djelujemo na okoliš i okolinu, možemo dizajnirati sustave koji su samoodrživi.

5 Ne stvarajte otpad

Problem otpada poznat je svima ili bi barem trebao biti. Ne kupujemo više nego što nam je stvarno potrebno i vrednujmo ono što proizvedemo ili kupimo.

6 Koristite obnovljive izvore i usluge

Ako bi na Zemlju gledali kao na poduzeće, a njezine resurse kao kapital, s ovakvim načinom trošenja zasigurno je vodimo u bankrot. Potrebno je unaprijediti i koristiti lokalne obnovljive resurse koji su oko nas i čiji ekološki otisak je daleko manji.

7 Dizajnirajte od uzorka do detalja

Nužno je napraviti odmak od pojedinosti i detalja kako bismo mogli sagledati stvari u cjelini. Prepoznamo obrasce koji nam mogu poslužiti i one koje bi trebalo promijeniti kako bi dobili željene rezultate.

8 Integrirajte, a ne odvajajte

Suradnja, a ne natjecanje. Vjerojatno će nam zajednički rad omogućiti bolji rezultat, jer možemo međusobno dijeliti strategije, uspoređivati stavove i preispitivati svoje ideje, te ubrzati proces koji bi pojedinačno mogao trajati dulje i biti manje učinkovit, ili čak i

mogao trajati dulje i biti manje učinkovit, ili čak i pogrešan. Iskoristite sinergiju između različitih elemenata u svoju korist.

9 Koristite mala i spora rješenja

Spora rješenja omogućuju povratnu informaciju, prilagodbu i korektivno djelovanje bilo kakvih štetnih utjecaja. Počevši od malog, može se vidjeti postoji li optimalnije rješenje, prije nego što se stvore bilo kakvi negativni utjecaji u velikim razmjerima. Ne postoje brza rješenja za održivi rast i razvoj, bez negativnog utjecaja na okoliš i zajednicu. Krenite polako i promišljeno u ostvarivanju svojih ciljeva.

10 Koristiti i cijeniti raznolikost

Raznolikost je osnovna karakteristika za svaki održivi sustav. Raznolikost predstavlja otpornost. Ako jedna metoda, tehnika ili aktivnost ne uspiju u rješavanju problema, neka druga može. Osigurajte da više elemenata podupire istu funkciju i time ćete uvijek imati rezervni plan.

11 Koristite rubove i vrijednost rubnih područja

Rubna područja u prirodi su obično najsnažnija područja rasta i bioraznolikosti. Gdje se susreću i razmjenjuju različite ideje o istoj situaciji ili projektu ostvarujemo svoju najveću društvenu i poslovnu inovaciju. Najpopularnija tehnika ili metoda nije uvijek i najbolji pristup.

12 Kreativno koristite i reagirajte na promjene

Promjene su neizbježne. Na koji način ćemo na njih reagirati ovisi isključivo o nama. Spremnost na promjene te pravovremenu i adekvatnu reakciju na iste, odlika je otpornih i održivih zajednica kojima težimo.

Vedrana Vučenović

Udruga Permakultura Dalmacija okuplja ljude različitih profesija, životne dobi i interesa. Kroz zajedničko djelovanje imamo priliku ponuditi rješenja za različite društvene i ekološke probleme s kojima se naša zajednica susreće. Ukoliko želite saznati više: permakultura-dalmacija.hr/ ili FB www.facebook.com/permakulturadalmacija



FENG SHUI I OSTALE ISPRIKE

NAJTEŽE JE OKRENUTI OGLEDALO PREMA SEBI

Kad ti ne ide u životu, okrivi namještaj. Kad ne možeš preuzeti odgovornost za svoje misli, riječi, djela i odluke, što je inače karakteristika odraslih ljudi, onda okrivi bakin otoman. Što stoji ispod prozora, a ne kraj vrata lijevo. Jer je tamo bolji „flow“. Da je samo onaj ormar stajao koji centimentar desno, zasigurno bih ranije dao otkaz na poslu za koji sam potplaćen, ranije bih izašla iz loše veze u kojoj sam bila zanemarivana i kontrolirana.

Svaki put kad naručim slavonsku pizzu s extra vrhnjem, umjesto salate od endivije, u sebi proklinjem stolić iz Emezzete, jer da stoji na pravom mjestu, suvišni kilogrami bi se sami počeli topiti. Ista je stvar s vječnim izborom između gaziranog pića i čaše H₂O vulgaris. I spavanja do 10 umjesto ustajanja ranije i pripreme za dan. Svi znamo već krivca. Grdosija od hrasta. Eno ga u hodniku lijevo, a kad svi znamo da mu je mjesto u

boravku, ispod slike. Jer da je tomu tako, ja bih nekim čudom imao bolji i ispunjeniji život, pun samodiscipline i ljubavi prema sebi, preplavljen unutrašnjim zadovoljstvom i mirom, posloženih financija, zdravih odnosa i u vječnom „zen“ modu.

Yeah, right! Kako bi to bilo zgodno! Postali smo vele-majstori u okrivljavanju svega i svih za svoje nedaće, uvijek je kriv netko izvan nas samih, nikad mi. Poredak planeta, konstelacija zvijezda, baba Vanga, Vidoviti Milan, Njonjo, država, izaberite neke etničku skupinu/seksualnu orijentaciju po volji, međutim nikad mi. A jok! Lakše je, znam. Manje neugodno. Manje bolno. Ali dugoročno porazno.

Najteže je oduvijek bilo okrenuti ogledalo prema sebi i reći: „nisam uspješan u vezama, jer sam debeo i lijn. Svoje najplodnije godine sam potratio na igranje igrice, kladionicu i drogu.

Nisam uložio u sebe. Obrazovanje. Štednju. Hobije. Svoje znanje. Vještine. Jezike. Čitanje. Vježbanje. Šetanje. Planinarenje. Tečajeve. Pisanje. Socijalne vještine. Niti u jednom trenutku nisam rekao: „ej, ovako više ne ide! Mijenjaj!“

Kroz svoje dvadesete i tridesete sam uskakala iz jedne loše veze u drugu, tražila sam uzbuđenje i zabavu, privlačili su me zauzeti muškarci i nikada nisam ni pomislila skrasiti se s dobrim čovjekom, kojih je bilo oko mene, i zato sam sada ogorčena na muškarce i kukam: „gdje su svi dobri dečki?“ Krivo je društvo i šovinisti.

Ali ne očajavajte, jer rješenje postoji!! Sve što trebate napraviti je izmijeniti raspored namještaja po kući i magično će se otvoriti portal iz kojeg će poteći božanska protočnost i pozitivne energije.

Ali to nije sve! Uz gore navedeno dobijete set noževa od nehrđajućeg čelika i stomak eliminator! Plus mokro-suhi brijač i čarobnu krpu.

Sve dok se ne zagledate duboko u sebe, sjednete sami sa sobom, bez mobitela, portala, patformi i kažete: „ok, idemo sad vidjeti na kojim poljima sam neuspješan i gdje činim iste greške, a očekujem drugi rezultat, koje to nesigurnosti, komplekse i strahove nosim duboko u sebi“...napretka nema!

Mali spoiler - bez bola nema rasta! Poslije dobro odrađenog treninga u teretani mišići bole. Zato što rastu. Kad smo mali, bole nas kosti. Zato što izrastamo.

Svima su nam karte drugačije podijeljene i nismo svi krenuli s iste startne linije, to je jasno. Međutim, kao odrasla osoba vaša je dužnost preuzeti odgovornost za vlastiti život i odluke koje ste donijeli. Prestati kriviti mamu što vas nije duže dojila, tatu koji vas nije nunao često, pa ste sad emocionalno sakati i bojite se vezivanja, tete u školi koja vam je zalijepila odgojnu mjeru preko lica ili nasilnika koji vas je maltretirao u osnovnoj i krao vam novac za užinu. Okanite se proklinjanja svih žena zato što ste srednjoškolsku ljubav uhvatili kako se ljubi na klupici s drugim. Nisu svi muškarci gadovi zato što si stalno trčala za bad boyem i alfama, neuhvatljivim muškarcima koji su imali 7 takvih kao ti u svom rosteru. I to si znala

Prošlost ima utjecaja na sadašnjost samo ako živite u njoj. Vi ste kočijaš i uzde vašeg života su u vašim rukama. Da je lako, nije! Ali život nije ni zamišljen da bude lak, ugodan i komforan. Kakve koristi od toga?! Okanite se te dječje fantazije da želite biti vječno sretni! Takvo je razmišljanje infantilno. Biti sretan...kao kad si dijete, pa ti mater dozvoli da ostaneš duže budan i pojedеш vrećicu bombona prije ručka. Taj osjećaj ne može vječno trajati. Ekvivalent sreći u odrasloj dobi je zahvalnost. Ono mirno razoblje između dva loša. Zahvalnost. Za zdravlje. Djecu. Krov nad glavom. Žive roditelje. Dobre prijatelje. Zdrave odnose. Slobodu.

Završit ću s dvije misli: ponekad je prepreka put. I tamo gdje je najveći strah, tamo leži vaš najveći zadatak. Ne molite se za manje nedaća i problema u životu, nego za šira pleća, snagu, vjeru i mudrost da ih riješite i izdržite.

A gdje stoji tetkin krevet na razvlačenje može imati utjecaj samo na estetiku životnog prostora, a ne i samog života. To ovisi isključivo o vama. I dobro ajde, neki bonzai na prozoru neće škoditi.

Bojan Martinović



PUTOVANJA, PUTOVANJA...



Daleke destinacije su za mene dugi niz godina bile moj dom. Kako sam zbog posla putovala i plovila, većina destinacija koje se nalaze na listi želja, mjesta su na kojima sam bila.

Kada su me pitali da s vama podijelim svoja iskustva te opišem destinacije koje su na mene ostavile najbolji dojam, nisam se mogla lako odlučiti jer je svaka imala svoju čar, neke zbog lokacije, neke zbog ljepote a neke zbog osoba koje su bile sa mnom. Ipak, u ovom ću tekstu izdvojiti neke koje su na mene ostavile poseban dojam.

Kada ste s dobrom ekipom, voljenom osobom ili obitelji, svako mjesto je odlično. Takav je bio moj osjećaj kada sam putovala Azijom sa svojom drugom obitelji. Prošli smo cijelu Aziju a Japan nam je bio baza. Zemlja izlazećeg sunca za mene

je moj drugi dom. Možda zvuči kao klišej ali Japan je imao uistinu velik utjecaj na mene. Savršen splet tradicije i modernog doba, povijesti i budućnosti. Biti dio toga neopisiv je osjećaj. Za razliku od velikog dijela Azije, Japan je siguran za turiste. Postoje mjesta za koja smatram da ih uistinu treba posjetiti.

Grad **Nara**, nekadašnja prijestolnica, nevjerojatna priroda. Zaštitni znak Nare su jeleni koji se slobodno kreću po gradu i vrlo su pitomi. Smještaj je u tradicionalnom japanskom stilu. Svi su vrlo pristojni i uslužni, čak i ako ne znaju engleski, učinit će sve da vam pojasne put ili će vas osobno odvesti do tražene lokacije.

Hakodate je grad na sjeveru Japana koji je najpoznatiji po staklenim figuricama, nakitu. Zanimljivost je da se govore dva jezika – japanski te ruski. Mjesto je malo ali slatko i prava poslastica za ljubitelje bogate povijesti i kulture. Noću se

možete popeti žičarom do prekrasnog vidikovca i gledati zaljev gdje se spaja.

Bilo bi šteta propustiti jug Japana – **Ogasawara**, odnosno otok **Futami** – tropska klima, otok pun života do kojeg se dolazi ili brodom ili avionom a može ga se obići u samo jednom danu. Prednost je što nije prekrasan turistima, gotovo da ih uopće nema, dok ne dođe neki manji kruzer. Na otoku se nalazi akvarij s kornjačama, kitovima, dupinima, morskim psima a iste možete ugledati i na turama s lokalnim vodičima.



Tajland – Bangkok – moja prva asocijacija na ovo mjesto je noćni život i prevare turista. Uistinu tamo možete doživjeti najluđi provod ali isto tako i najnesigurniji. Zabava je svuda po ulicama, klub do kluba, gomila ljudi. Osobno preporučujem da se na takva mjesta ide u paru ili grupi i da pripazite kada vam toče piće, jer se ovdje stvarno događa da vam netko može ubaciti nešto u piće. U slučaju da poželite vidjeti pingpong show, na koji će vas pozivati, upozoravam – interesantno i morbidno istovremeno!

Sri Lanka – Colombo – prekrasan grad s mnoštvom hramova u kojem možete vidjeti tradiciju i kulturu ali uživati i u modernim mjestima kao što je sky bar s pogledom na grad. U Colombu su organizirane ture jahanja slonova a možete otići i u njihovo stanište. Obavezno nositi sitan novac jer pronalazak banke zna biti problematičan. Mogla bih još dugo pisati o destinacijama na koje se želim vratiti ali za kraj želim poručiti ovo: svaka destinacija ima svoju čar i smatram da uvijek treba iskoristiti priliku za putovanje, makar to bilo i u susjedni grad. Kako moj kolega kaže – svaka promjena ambijenta dobra je za psihologiju čovjeka.

Jelena Mandić

Korisne informacije za putnike iz prve ruke

Pretraživanje smještaja – preporučujem *booking.com*. Imaju kriterije koje hoteli/pansioni/apartmani moraju ispoštovati te ga smatram prilično sigurnom opcijom.

Vrsta smještaja – ponekad se u sklopu hotela nalaze i bungalovi, značajno jeftiniji i tiši, odvojeni ste od ostatka gostiju a lokacija je ista.

Interesi – birajte destinaciju prema osobnim područjima interesima. Netko želi mjesto koje obiluje zabavom i partijima, netko bira povijest, kulturu, muzeje, netko sport a netko prirodu. Proučite gdje idete prije nego odete.

Način putovanja – osobno biram avion kad god mogu, čak i na bliže destinacije. Ali tražim letove iz Zagreba, Budimpešte i Beograda, s obzirom na najbolju povezanost s mnogim lokacijama. Pritom, Zagreb je često najskuplja opcija ali uvijek vrijedi provjeriti sve.



OTISAK U SVEMIRU...

“Nismo došli s uputama za ovaj život. Nismo kupili stolić u Ikei pa uz njega dobili i priručnik. Ali nismo na ovaj svijet došli ni potpuno neopremljeni. Imamo snagu svojih misli, riječi, djela i uvjerenja”.

Uvjerenje. Sve kreće od toga. Od dubokog uvjerenja o tome tko smo, što zaslužujemo i za što smo sposobni. To duboko unutarnje uvjerenje diktira kvalitetu naših veza, odnosa, posla, braka, sportskih podviga, uspjeha, poslovnih poduhvata. Nakon toga slijedi osjećaj. Osjećaj kao da smo to nešto već doživjeli, proživjeli i odradili.

Nakon utakmice u kojoj je ubacio 81 koš, **Kobe Bryanta** su upitali kako se osjeća te je li i sam iznenađen svojom izvedbom, najefikasnijom još od **Wilta Chamberlaina** i njegove stotke. “Nisam iznenađen jer sam taj scenarij odigrao u svojoj glavi bezbroj puta, svaki detalj. Točno sam znao kako će se stvari odviti.”

I evo sljedećeg koraka. Misao. Vizualizacija. Razbacujemo se tom riječju bez shvaćanja njenog pravog značenja i važnosti. Imati jasnu misao o svom cilju, kristalno čistu projekciju svoje putanje, smjera i krajnjeg ishodišta. Bilo da se radi o izgradnji svog tijela, stvaranju posla, hobija, građenju biznisa, stjecanju imovine ili zabijanju pobjedničkog gola. Koša. Podizanju toga trofeja, prolazanju kroz ciljnu ravninu, osvajanju toga vrha. Što god vam je već misija.

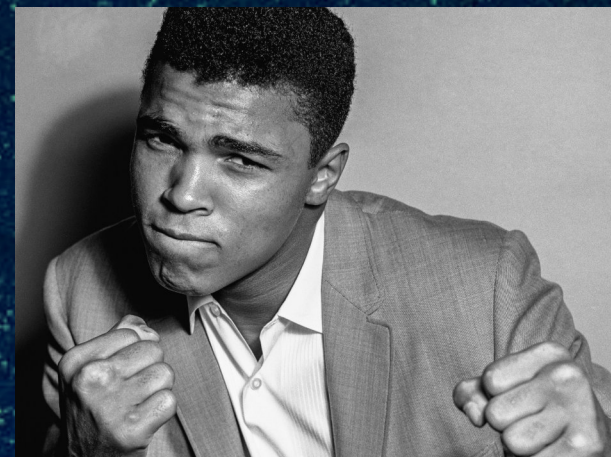
Međutim, sve je to džaba bez akcije. Truda. Muke. Znoja. Rasta. Ili kako bi braća Ameri rekli: “*You can't cheat the grind!*”

Poznata je ona izreka **Michaela Jordana**: “26 puta mi je ekipa dala povjerenje da šutnem zadnju loptu i promašio sam. Izgubio sam skoro 300 utakmica. Promašio sam više od 9000 šuteva u karijeri. Padao sam i promašivao iznova i iznova. Zato sam uspio”.

Najveći je zato što je učio iz svojih poraza. I radio! Kakav je to radnik bio! **Dražen** je rekao: “Talent je samo mali postotak. Ostatak je rad”.

Janica je imala napisano na kacigi: “Talent je Božji dar tebi, a kako ga ti iskoristiš je tvoj dar Bogu”. Bome ga je ona iskoristila!

Kada objedinite uvjerenje, vizualizaciju i rad, te ga ukrstite sa samopouzdanjem, zato što znate koliko ste krvi prolili u teretani, ringu, stazi, parketu, onda dobivate ubojitu kombinaciju. Onda se ispisuju nove stranice u knjigama rekorda.



Od 56 pobjedi u ringu, **Muhammad Ali** je 17 puta predvidio točno u kojoj će rundi rušiti protivnika! Ponekad čak i točno kojom kombinacijom! Zamislite količinu vjere u sebe i svoje sposobnosti! To je i sam potvrdio: “*I was nervous before every match, but never scared. Because I believed in myself.*”

Povijest nam je pokazala uspjehe koji doista nadilaze “ovozemaljsko” i poimanje onoga što mi smatramo normalnim. Pobjeda uma nad tijelom, *mind over matter*.

Pojedini sportaši su opisivali taj osjećaj kao da više nisu “ovdje”, sve što zamisle ostvarili su na terenu. **Alen Bokšić** je to jednom opisao kao da je “u zoni”. Kao da doslovno može proći kroz protivničkog igrača ako poželi.

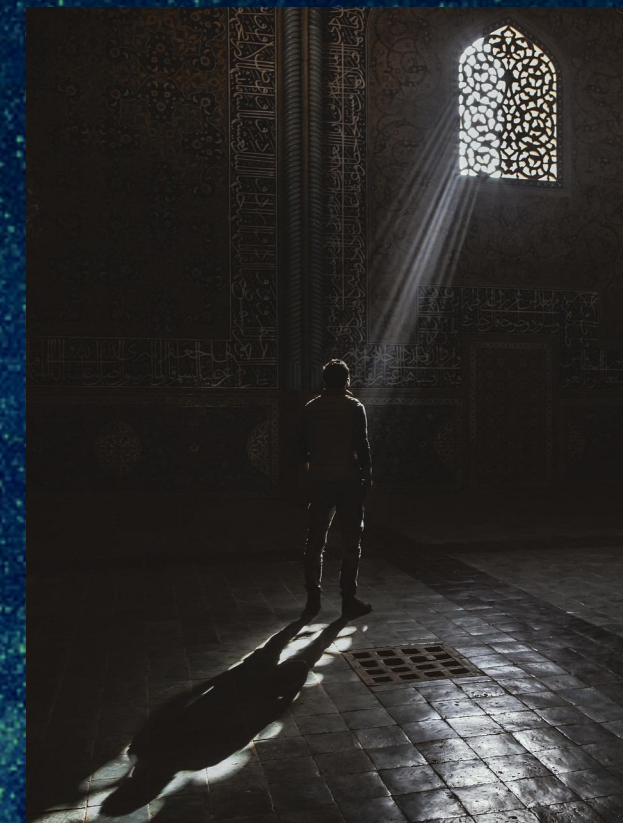
Ayrton Senna je otišao korak dalje. Monte Carlo '88. Čovjek je bio 2 (slovima: dva) kruga ispred svih! Ne dvije stotinke, ne dvije sekunde, ne dvije dužine bolida nego dva kruga! Ovako je to opisao: “Tog dana sam iznenađeno shvatio da ne vozim svjesno. Bio sam u drugoj dimenziji. Staza je za mene bila poput tunela kroz koji sam prolazio. Napustio sam ono što zovemo svjesnošću. Bio sam negdje drugdje”.

Zbog toga vjerojatno nije čuo i reagirao na sugestije njegove ekipe iz boksa koja ga je upozoravala preko veze: “*Ayrton, you are way ahead of everyone, slow down!*” Nije usporio. Nije mogao. Nije bio “tu”.

Kako je utrka završila, pogledajte sami. Njegov

hod uz rub staze i vađenje slušalice iz uha, pomalo u *slow motionu*, govore sve.

Sve ovo možemo i mi, obični smrtnici. Promijeniti u svom životu i poboljšati segmente za koje smatramo da zahtijevaju *tuning* i *upgrade*.



Samo treba biti iskren prema sebi, pogledati se u ogledalo i priznati da ima područja na kojima moramo proraditi. Taj proces je ponekad bolan i neugodan, ali nužan je za naš rast i ekspanziju. Napredak. Izlazak iz zone komfora. Jer zona komfora je ugodno mjesto, ali tamo ništa ne raste.

Nismo došli s uputama za ovaj život. Nismo kupili stolić u Ikei pa uz njega dobili i priručnik. Ali nismo na ovaj svijet došli ni potpuno neopremljeni. Imamo snagu svojih misli, riječi, djela i uvjerenja. A gore navedena imena su samo jedna od mnogih koji su nam pokazali put.

Djeco, uspjeh ostavlja tragove. Nemojte se bojati slijediti ih. Ostavite i vi svoj otisak u svemiru.

Bojan Martinović

ŠTO VEĆA GRUPA, MANJA ODGOVORNOST! DIFUZIJA ODGOVORNOSTI U SPORTU



Kako bi mogli diskutirati o difuziji odgovornosti u sportu, potrebno je definirati difuziju odgovornosti. To je socio-psihološki fenomen u kojem je manja vjerojatnost da će osoba preuzeti odgovornost ako se nalazi u brojčano većoj društvenoj grupi. Obično ljude podržavaju njihove zajednice, grupe kojima pripadaju. Međutim, u procesu difuzije odgovornosti, baš je zajednica razlog zbog kojeg se ljudi međusobno ne podržavaju.

Što je grupa ljudi na jednom mjestu veća, to se individualni osjećaj odgovornosti više smanjuje. Zašto je tako? Prema sociolozima i socijalnim psiholozima, do raspršivanja odgovornosti dolazi kada ljudi vjeruju u to da će netko drugi morati preuzeti odgovornost za nešto učinjeno, odnosno da oni sami neće morati.

Difuzija odgovornosti u sportu najbolje se može vidjeti kod navijačkih nereda. Navijački neredi u Hrvatskoj, kao i u ostatku Europe, postali su nažalost čest ritual određenog profila ljudi. Zamislimo, na primjer, putovanje neke navijačke grupe, koju čini stotinjak ljudi u grad u kojem igra njihov klub. U stranom gradu ugledali su izlog s rekvizitima protivničkog kluba. Osjećaj pripadanja

svom klubu, svojoj navijačkoj skupini često se pojačava neprijateljstvom spram „protivnika“. Javljaju se snažne emocije koje u velikoj grupi bivaju sve intenzivnije. Brzo dolazi do kaosa. Nebitno tko je krenuo prvi, grupa nastupa kao kolektiv, zajednički. Nitko ne razmišlja o individualnoj odgovornosti. Nitko, osobno, neće odgovarati.

U medijima će čin biti kritiziran, no spomenut će se ime navijačke skupine, dakle kolektiv, ne ime pojedinaca koji će onda, posljedično, morati preuzeti odgovornost za svoja djela. Pritom, možemo se zapitati zašto su uopće, u nekolicini primjera, pripadnici navijačke skupine počinili štetu, uništili nečiju imovinu, širili neprijateljstvo?

Odgovori na to pitanje široki su i kompleksni i često su predmet rasprave sociologa i psihologa no ovdje bih iznio svoje mišljenje. Smatram da ljudi koji imaju potrebu razbijati i uništavati nisu zadovoljni svojim životima, nemaju kvalitetno uređen društveni život, te kroz život nisu stupili u kvalitetne interakcije i društvene grupe pomoću kojih bi mogli ostvariti zdrave odnose. Također, smatram da mnogi od tih pojedinaca ne bi napravili istu stvar da su bili sami ili u društvu samo dvije, tri osobe. Usuđujem se govoriti tako jer sam i sam, u svojim mlađim danima, na svojoj koži osjetio difuziju odgovornosti, sudjelujući u neredima. Kad sam imao 16..bio sam u srednjoj školi, pripadao lokalnoj navijačkoj skupini iz Poreča. Jedne lijepe sunčane nedjelje, odigravao se nogometni istarski derbi ili „praznik nogometa“ kako bi ljudi iz Poreča to popularno nazivali. Utakmica se odigravala u Pazinu. Organizacija među navijačima bila je na nivou. Organizirali smo prijevoz, večeru u jednoj istarskoj konobi, hranu i piće u autobusu, glazbu, izradu potrebnih rekvizita i nabavku potrebnih materijala za nadolazeću utakmicu. U nama je zavladao poseban naboj i vladale su jake emocije, s obzirom da su se takve utakmice smatrale utakmicama visokog rizika od strane Ministarstva unutarnjih poslova Istarske županije. Navijanje tokom utakmice bilo je u skladu s pravilima, sve dok jedan pripadnik grupe, koji je bio u vidno alkoholiziranom stanju, nije povikao da bacimo stvari u teren. Svih nas na tribini povukao je adrenalin, emocija, važnost pripadnosti grupi. U teren su počeli letjeti mnogi predmeti - upaljači,

role za račune, daske, sitno kamenje. U tim trenucima nitko nije razmišljao o posljedicama i odgovornosti, uključujući mene. Nastao je desetominutni prekid utakmice. Nakon svega, vratili smo se za Poreč. Kada su se slegli dojmovi, moj me postupak naveo na duboko razmišljanje. Mislio sam, zašto sam napravio ono što su napravili drugi, iako sam znao da je to krivo i da to ja kao ja, nikada u životu ne bih napravio. Shvatio sam da se u meni probudio adrenalin, snažan osjećaj kolektiva, pripadanja, snage.. a odgovornost nikakva. Ipak, osjećaj krivnje se brzo javio, shvativši kakvu pogrešku sam zapravo napravio. Nakon mnogo razmišljanja, shvatio sam da mi takav profil ljudi ne treba u životu, ljudi koji su puni mržnje, nekulturnog ponašanja, neurednog stila života. Danas razumijem kako te brojčano velika, moćna društvena grupa kojoj pripadaš, lako može povesti i da, ne razmišljajući, napraviš glupost. Ipak, smatram da svatko mora biti odgovoran za svoje postupke stoga sam i sam, bez obzira koliko volim sport, znao da moram krenuti drugim putem u životu, pa sam to i učinio.

Jan Cvek





TIJELO NE LAŽE! OČI, POGLED, RUKE, TIJELO, GESTE GLAS... KAKO RAZUMJETI NEVERBALNU KOMUNIKACIJU?

Verbalna komunikacija se izražava čitanjem, pisanjem, govorenjem i slušanjem od čega su slušanje i govorenje zapravo najčešće. Na čitanje otpada oko 16%, na pisanje 9%, govorenje 35%, dok na slušanje odlazi čak 40% vremena. Razgovor pretpostavlja proces u kojemu se poruke šalju i primaju, dok je govor jednosmjerni proces. S druge strane

slušanje može biti aktivno i pasivno. Pasivno slušanje nije usmjereno na sugovornika, dok aktivno znači slušati s empatijom i na taj način osobu cjelovitije razumijemo.

Neverbalna komunikacija predstavlja način kojim ljudi namjerno ili nenamjerno komuniciraju bez riječi. Njome se izražavaju emocije, pokazuju stavovi, odražava osobina ličnosti te potiče, ili

mijenja verbalna komunikacija. Različiti autori govore o različitim postotcima koje neverbalna komunikacija zauzima. Od 55% do preko 90 % komunikacije je neverbalno, kažu, a odnosi se na sve što se (ne)radi tijekom razgovora. Budući su neverbalne poruke vrlo često nesvjesne, teško ih je kontrolirati, pogotovo ako nismo učili kako ih kontrolirati. Tako se često može dogoditi da verbalno izražavamo jednu poruku, a neverbalno sasvim suprotnu. U tom slučaju redovito vjerujemo onoj neverbalnoj jer su one u pravilu iskrenije i samim tim točnije.



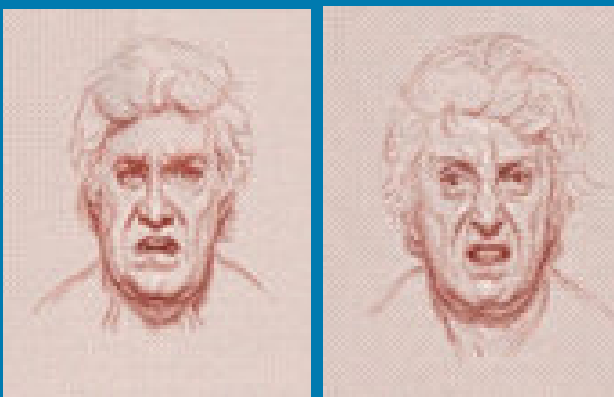
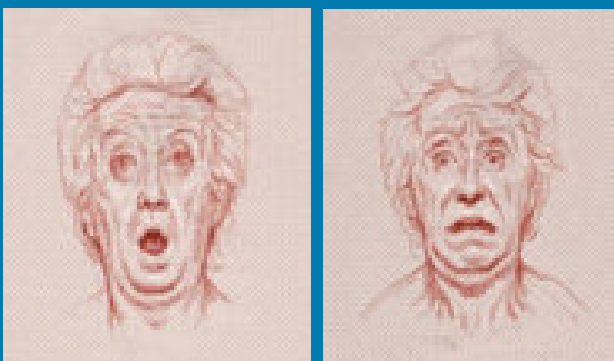
Neverbalna komunikacija najjasnije je izražena licem, odnosno očima – **facijalnom ekspresijom**. Upravo su oči te koje otkrivaju puno više od onoga što osoba govori. Nedostatkom pogleda dolazi i do nesigurnosti i nepovjerenja što može otežati razgovor. Postoji šest glavnih emocija koje se mogu prepoznati kod čovjeka promatrajući njegovo lice, odnosno oči, a to su: sreća, tuga, iznenađenje, strah, bijes, i gađenje. Dok se većina ovih ekspresija može sakriti i kontrolirati, strah je gotovo nemoguće jer se događa u sekundi i osoba nema vremena reagirati na kontrolirani način.

Pokreti tijela najrašireniji su u neverbalnoj komunikaciji. Pokretima i položajem tijela pokazujemo različite osjećaje, namjere i stanja. Komunicirati se može rukama i nogama, ali i tijelom u cjelini. **Gestikulacije** su pokreti rukama i možemo reći da upravo rukama najviše i najjasnije prenosimo poruku. Tako na primjer ruke usmjerene prema dolje označavaju pokornost, dok ruke prema gore označavaju osobu koja

iznosi svoja stajališta. Kada držimo nadlakticu pokazujemo da smo ljuti. Što smo više ljuti to je ruka položena na više mjesto na leđima. No, da bismo najtočnije shvatili sugovornika, potrebno je što više pokreta i gestikulacija primijetiti. Iako odijelo ne čini čovjeka, stvara o njemu određeni dojam. Dakle, i **vlastitim izgledom**, odnosno odjećom šaljem određenu poruku: odjećom se možemo ukrasiti, zaštititi, utjecati na druge, pokazivati status i slično. **Položaj tijela u prostoru** nam također jako puno govori o osobi, odnosno u kakvom smo odnosu s ljudima s kojima komuniciramo. Za osobu kažemo da je agresivna ako je tijelom nagnuta prema sugovorniku, unosi mu se u lice. Ukoliko je previše „zavaljena“ odaje opuštenost. Osobe koje su nestalne, neurotične i nekomunikativne vrlo često mijenjaju položaj tijela. Prostor dijelimo na četiri zone: intimnu zonu – do 45 cm udaljenosti – osoba s kojom smo emocionalno bliski, osobna zona – do 1m udaljenosti – prostor za društveno komuniciranje, društvena zona – od 1 – 3m – prostor službenog komuniciranja, sa strancima, javna ili opća zona – preko 3m – prostor za javni govor pred publikom. Položaj tijela za vrijeme komunikacije se često mijenja, naše se tijelo vrlo često usklađuje s onim što se događa u okolini. Sugovorniku ćemo biti simpatičniji ukoliko se postavimo u sličan položaj kao i druga osoba, kada zauzmemo isti položaj kao i sugovornik dajemo do znanja da smo na istoj frekvenciji, da se slično osjećamo i da ga razumijemo.



Glasom također izražavamo određenu emociju. Intonacija je izuzetno bitna za uspješno komuniciranje. Ona može biti niska (kada iskazujemo ranjivost i nelagodnost) i visoka (kada želimo dominirati, biti agresivniji u nastupu). Na temelju glasa možemo procijeniti o kome je riječ: o spolu, dobi, obrazovanju... Osoba koja zastajkuje, oklijeva vjerojatno nije sigurna u sebe, ili joj je pak tema nelagodna. S druge pak strane osoba koja govori brzo i jasno ostavlja dojam vrlo samopouzdanе osobe.



Naime, svaki ljudski čin predstavlja određenu komunikaciju. Dok se razgovarati može i ne mora, komunikacija je uvijek prisutna jer je i „ne komuniciranje“, točnije „ne razgovaranje“ zapravo određena komunikacija. Verbalna i neverbalna komunikacija potvrđuju jedna drugu, osim ako osoba laže ili na neki način prikriva istinu. U tom slučaju neverbalna komunikacija ima veću snagu jer tijelo obično ne laže. Upravo zato ćemo puno više saznati o osobi promatrajući je za vrijeme razgovora, gledajući joj izraz lica, oči te pokrete tijela. Poznavanje znakova neverbalne komunikacije pomaže nam u boljem razumijevanju ljudi, ali i boljim komunikacijskim vještinama. Ipak treba imati na umu kako se kultura ponašanja razlikuje ovisno od toga gdje se nalazimo tako da određeni simboli neverbalne komunikacije imaju različito značenje u istočnoj, europskoj, američkoj ili pak afričkoj kulturi.

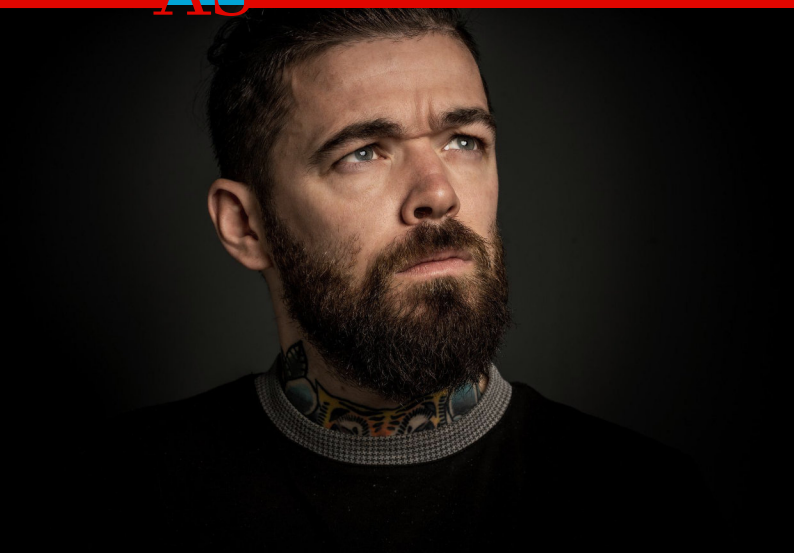
Ivana Krišić

KULTUROLOŠKE RAZLIKE U GESTAMA



Različite kulture imaju različite načine neverbalne komunikacije, te različiti ljudi koriste različite geste za prenošenje svojih izraza. Pozadinu pojedine kulture definira njena neverbalna komunikacija koja je naučena, kao šta su pojedini znakovi i signali. Kontakt očima razlikuje se od kulture do kulture. Baš kao što stara izreka kaže: "Oči su prozor duše". Način na koji gledate nekoga prenosi važne kulturne poruke.

U većini zapadnih zemalja kontakt očima je znak povjerenja i pažnje. To se odnosi na govornika i slušatelja. Stoga zapadnjaci često pretpostavljaju da kada osoba skrene pogled tijekom rasprave to znači da ih ne zanima ni ono o čemu se raspravlja niti osoba s kojom razgovaraju. Kada je riječ o zemljama bliskoistočne regije, kontakt očima je više trajniji i snažniji u odnosu na zapadne zemlje, posebno kada je riječ o istospolnim kontaktima. Štoviše, neke od zemalja na Bliskom istoku vjeruju da je kontakt očima između spolova koji nadilazi kratkotrajan pogled neprikladne geste koja može završiti čak i kažnjavanjem. Međutim, u mnogim azijskim, afričkim i latinoameričkim zemljama, ovakav neprekinuti kontakt očima smatrao bi se agresivnim i konfrontirajućim. U Americi, snažan kontakt očima je važan ili vas se može smatrati



slabim ili neiskrenim. U Arabiji, s druge strane, održavanje kontakta očima podrazumijeva predanost razgovoru i dominaciju (ako ste muškarac koji razgovara s drugim muškarcem).

Istraživanje koje je proveo **Paul Ekman**, američki psiholog, pokazalo je da su više od 90% uobičajenih izraza lica prepoznali ljudi u vrlo različitim kulturama. Ipak, postoje razlike u izrazima lica po kulturama. Japanci, na primjer, kontroliraju izraze lica pa ne pokazuju vidljivu ljutnju. Osmijeh, s druge strane, može ukazivati na neugodnost, a ne samo na zadovoljstvo. Arapi također drže emocije i izraze lica pod kontrolom. U Argentini pak ljudi koriste ekspanzivne izraze lica kako bi istaknuli i stvorili empatiju. Bezizražajno lice i mirno držanje mogu vas učiniti hladnim i odvojenim.

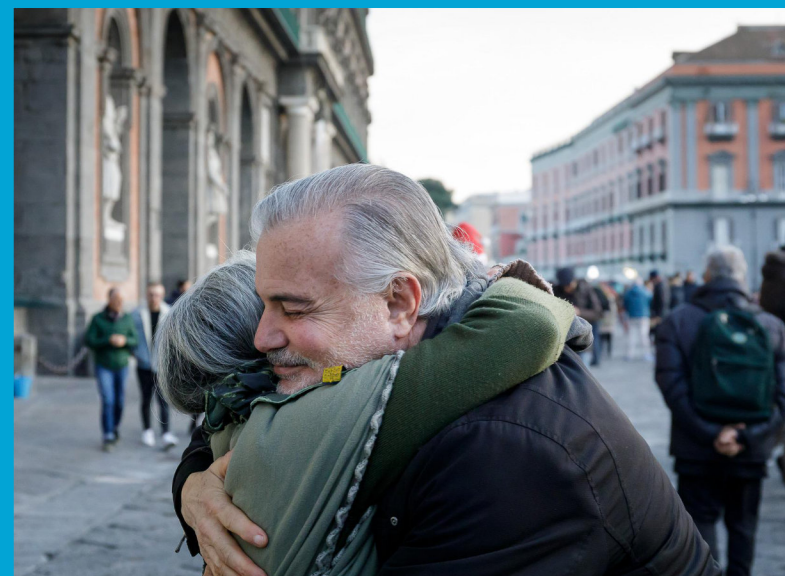
Geste rukama mogu značiti vrlo različite stvari u različitim kulturama; znak 'OK' u Grčkoj, Španjolskoj ili Brazilu znači da nekoga nazivate kretenom. U Turskoj je to uvreda prema homoseksualcima. Palac gore u Americi i europskim kulturama pokazatelj je dobro obavljenog posla, no u Grčkoj ili na Bliskom istoku to može značiti da vam se netko ne sviđa ili vam se ne sviđaju stvari koje je netko upravo rekao ili učinio. Savijanje kažiprsta s dlanom okrenutim prema gore uobičajena je gesta kojom ljudi u Sjedinjenim Državama i dijelovima Europe pozivaju nekoga da im priđe bliže. Međutim, to se smatra nepristojnim u Kini, istočnoj Aziji, Maleziji, Singapuru, Filipinima i mnogim drugim dijelovima svijeta. Također se smatra krajnje nepristojnim koristiti ovu gestu s ljudima. U mnogim azijskim

zemljama se koristi samo za pozivanje pasa - a za korištenje takve geste na Filipinima možete biti uhićeni. Što se tiče upiranja prstom u nekoga ili nešto, u Japanu ljudi uče pokazivati srednjim prstom, što naravno podsjeća na opscenu gestu u mnogim kulturama.

Na dan inauguracije 2005., predsjednik **George W. Bush** podigao je šaku, s ispruženim kažiprstom i malim prstom, u obliku logotipa nogometne reprezentacije Texas Longhorn. Novine diljem svijeta izrazile su svoje čuđenje korištenjem takve geste. U mnogim mediteranskim i latinskim zemljama, poput Argentine, Brazila, Kolumbije, Kube, Španjolske, Italije i Portugala, ovaj znak uperen u nekoga znači reći mu da ga supružnik vara.

Što se tiče položaja tijela, treba se uzeti u obzir držanje tijela kada prisustvujemo sastancima ili večerama u određenim kulturama. Sjedenje prekriženih nogu u Japanu se smatra nepoštovanjem, osobito u prisutnosti nekoga starijeg ili cjenjenijeg od vas. U Americi netko tko stavlja noge na stol ili ruke iza glave tjera sebe da zauzima više prostora i izražava dominaciju ili superiornost.

Pokazivanje potplata ili stopala može uvrijediti ljude u dijelovima Bliskog istoka i Indije. U Japanu se elegancija, staloženost i samokontrola povezuju s poštovanjem, stoga se ne bi trebalo klanjati ili pognuti jer to ukazuje na nedostatak poštovanja prema drugima.



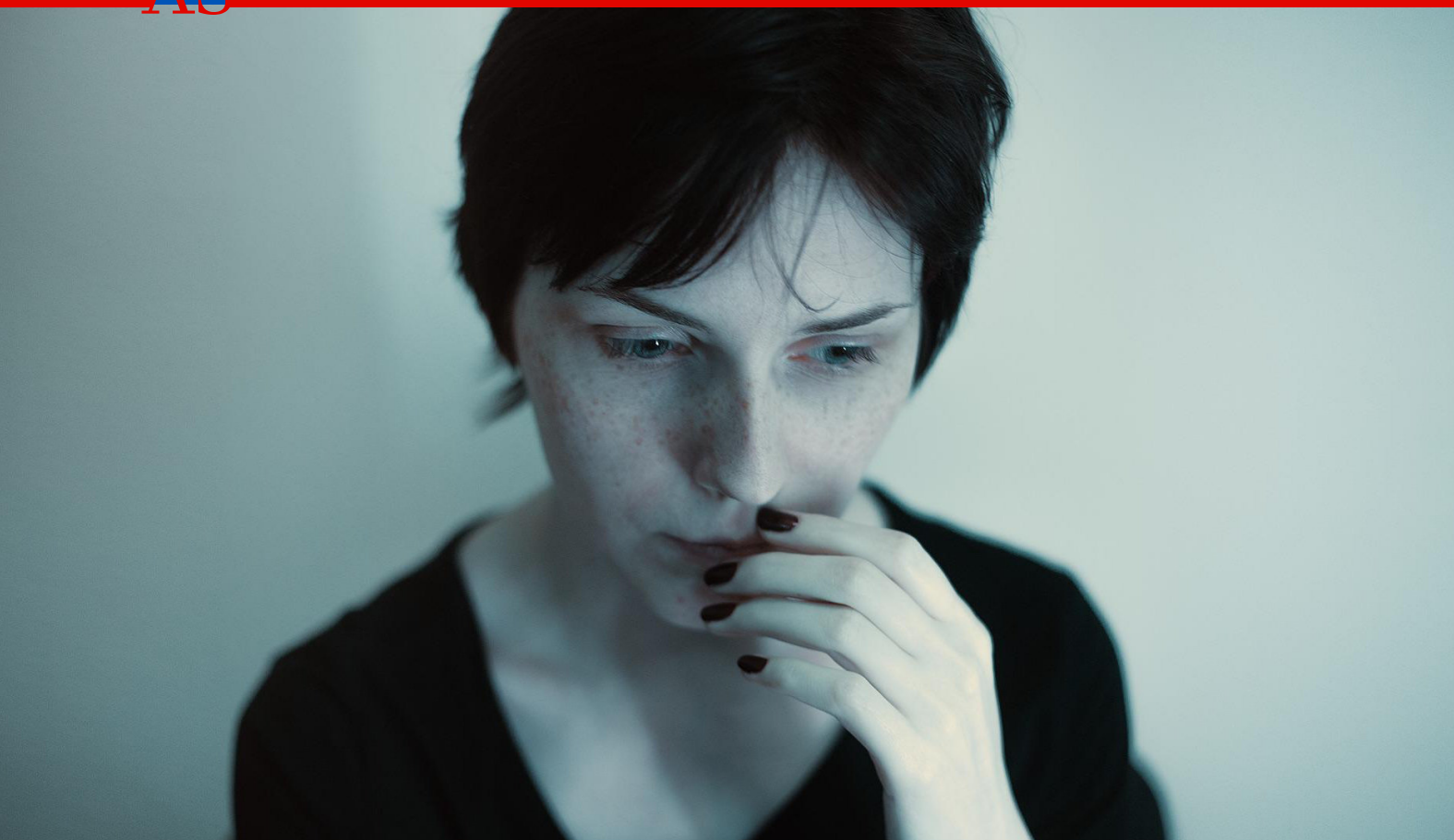
Prvi važan element ljudskog govora tijela je rukovanje koje može varirati od kulture do kulture. Rukovanje je široko prihvaćeno kao norma, no morat ćete varirati čvrstoću ovisno o mjestu. Zapadna kultura obično doživljava snažan stisak kao autoritativan i samopouzdan, dok većina dijelova Dalekog istoka doživljava snažan stisak kao agresivan. U Sjevernoj Europi uobičajeno je brzo i čvrsto rukovanje. U dijelovima južne Europe, Srednje i Južne Amerike, stisak ruke je duži i topliji, a lijeva ruka obično dodiruje sklopljene ruke ili lakat. U Turskoj se, na primjer, čvrst stisak ruke smatra nepristojnim i agresivnim. U određenim afričkim zemljama standard je mlohavo rukovanje. Muškarci u islamskim zemljama nikada se ne rukuju sa ženama izvan obitelji. U Tajlandu i Laosu tabu je dodirivati nečiju glavu, čak i djecu, dok u Južnoj Koreji stariji mogu na silu dodirnuti mlađe kad pokušavaju proći kroz gomilu, ali mlađi ne mogu učiniti isto.

Zemlje Dalekog istoka i Sjeverne Europe poznate su kao kulture u kojima bi prisutnost kontakta trebala biti svedena na najmanju moguću mjeru, drugim riječima, ako osobu s kojom razgovarate ne poznajete dovoljno dobro, ne dirate je. U južnim dijelovima Europe te diljem Latinske Amerike i Bliskog istoka ljudi imaju tendenciju da stoje bliže jedni drugima kada komuniciraju i ostvaruju fizički kontakt.

Nevin zagrljaj dospio je na naslovnice diljem svijeta 2009. godine kada je prva dama Amerike, **Michelle Obama**, prekršila kraljevski protokol prilikom posjeta Britaniji zagrlivši kraljicu. Dakle, prije nego putujete u drugu kulturu, dobro proučite običaje i radite ono što i lokalci rade!

Tea Gojak





ZA POČETAK - DIŠITE!

NAPADAJI PANIKE, STRES, ANKSIOZNOST

Normalna anksioznost ima adaptivnu vrijednost jer nas čini opreznijima, promišljenijima, omogućava planiranje, izbjegavanje ili suprotstavljanje opasnosti. Međutim, anksioznost postaje patološka kada se javlja neovisno o opasnosti, perzistira dugo nakon stresa i prestanka opasnosti te remeti funkcionalnost osobe. Neslavno popularna posljedica pojačane anksioznosti može biti **napadaj panike**. Čak i ako nikad niste imali „čast“ iskusiti ga iz prve ruke, sigurno znate nekog svog ili ste čuli za nekog tko ga je imao. Otprilike jedna trećina ljudi ga doživi barem jednom u životu, a procjenjuje se da ga jedna od deset osoba ima jednom godišnje. No što je zapravo napadaj panike? Je li to isto kao i panični poremećaj? Je li to drugi naziv za

anksioznost? Što ga uzrokuje? Kako se nositi s njim? Kako pomoći nekome tijekom paničnog napada? U nastavku donosimo odgovore na ta pitanja.

Napadaj panike je zapravo kratka epizoda intenzivne anksioznosti koji ima izrazito neugodne psihičke i fizičke simptome. Psihički simptomi uključuju pojačan osjećaj budnosti, tjeskobne i iracionalne misli, snažne zloslutne osjećaje opasnosti i strave, bojazan od gubitka kontrole, umiranja ili izbezumljenja, kao i osjećaj nestvarnog i odcjepljenja od stvarnosti. Fizički simptomi mogu biti kudikamo još i strašniji, pogotovo osobi koja se prvi put susreće s paničnim napadajem. Simptomi mogu biti od umjerenih kao što su vrtoglavica, ošamućenost,

osjećaj slabosti, zimica, pojačano znojenje, valovi vrućine, suha usta pa sve do jako ozbiljnih kao što su trnci (osobito u rukama i dlanovima), ubrzan rad srca, osjećaj stezanja u prsima, poteškoće s disanjem (kratki udasi), osjećaj gušenja i stezanja grla, bolni mišići, mučnina ili bol u želudcu.

Ljudi često uspoređuju fizičke simptome sa srčanim udarom ili nekom sličnom fizičkom reakcijom, što na koncu pridonosi još većoj razini straha i panike, kao i osjećaju stvarne životne opasnosti. Panični napadaj obično traje između 5 i 20 minuta, međutim nekada može trajati i preko sat vremena. Učestalost napada ovisi od osobe do osobe, netko može doživjeti samo jedan u životu, netko nekoliko njih tijekom nekog osobito stresnog perioda, a netko ih može doživljavati na redovnoj bazi nekoliko puta mjesečno ili čak i tjedno sa mirnim intervalima.

No, što zapravo uzrokuje panični napadaj?

Bitno je naglasiti da se panični napadaj često može javiti i bez nama očitog razloga, odnosno u trenucima kad smo čak naizgled u mirnom okruženju. Okidači mogu biti različiti, a najčešći uzrok paničnog napadaja jest stres, koji može biti kronični, dugoročni stres ili akutni, trenutni stres. Osim toga, mogu ga uzrokovati i neki traumatični događaji, zlostavljanje u djetinjstvu, neki lijekovi, pretjerani unos kofeina, ali postoji i genetska pozadina. Nekad se dogodi i da je kombinacija više različitih okidača koji preplave osobu kada to najmanje očekuje. Na primjer, ispitni su rokovi i odradite sve u roku, međutim dva dana nakon njih usred manje rasprave s prijateljem dobijete panični napadaj. Tu se zapravo radi o akumuliranom stresu zbog kojeg je vaš živčani sustav već tjednima hiperosjetljiv, a manja rasprava tada je zapravo samo „kap koja je (napokon) prelila čašu“.

Iako mogu biti zastrašujući, napadaji panike zapravo nisu opasni sami po sebi. Međutim, ukoliko ih ostavimo neliječenima, oni počinju utjecati na sve aspekte našeg života. No, ono što je još bitnije, netretirani napadaji panike mogu doprinijeti razvoju niza drugih poteškoća kao što su razvitak specifične fobije (od vožnje ili generalno izlaska iz kuće zbog straha da će nam se baš u tom trenu desiti napadaj), depresije, anksioznog ili nekog drugog poremećaja,

izbjegavanje interakcija, učestala bojazan za zdravlje, korištenje raznih lijekova za liječenje fizičkih simptoma, ali i do zloupotrebe alkohola i drugih supstanci s ciljem smirivanja, ublažavanja ili otupljivanja. Isto tako, može se dogoditi da previdimo neki ozbiljniji medicinski problem jer ga pripišemo napadu panike, a zapravo je simptom nečeg drugog.

Što možete učiniti da ga spriječite?

Ono što je najvažnije učiniti ako primijetite prethodno navedene simptome jest potražiti pomoć. Možete se obratiti svome doktoru, psihologu ili psihijatru. Psihoterapija koja se u težim slučajevima kombinira s lijekovima zapravo je jedini i glavni tretman za napade panike. U razgovorima sa psihologom naučit ćete načine kako prilagoditi svoje ponašanje, način razmišljanja i kako sebe smiriti tijekom napada. Ono što sami možete učiniti je naučiti tehnike disanja koje će vam pomoći olakšati simptome. Nadalje, redovita fizička aktivnost se preporučuje kao „ispušni ventil“ kako bi se općenito smanjila razina stresa i napetosti. Osim toga, preporuča se izbaciti pretjeranu konzumaciju šećera, alkohola, duhana i kofeina jer sve od navedenog može pogoršati simptome.

Što učiniti ako se napad događa vama ili nekome kraj vas?





Najbitnije je, ukoliko je već došlo do napada panike, ne opirati se i pokušati se ne fokusirati na samu činjenicu da se napad odvija. Preporuča se da ostanete gdje jeste i stavite se u udoban položaj. Fokusirajte se na disanje i pokušajte disati što polakše i što dublje (udahnite kroz nos 4 sekunde, zadržite 7 sekundi dah, a potom izdišite na usta 8 sekundi što jače možete i ponovite ciklus četiri puta). Podsjetite sami sebe da će napad ipak proći i da niste životno ugroženi. Ukoliko je moguće usmjerite se na smirujuće misli („ovo je samo napadaj, proći će“, „ovaj osjećaj će prestati“, „u redu sam, ovo se već desilo i brzo je prošlo“) i slike (npr. nečeg što vas inače opušta, osoba, mjesto, događaj itd). Osim toga, možete se usmjeriti i na svoju trenutnu okolinu (detaljno se usmjerite na boje, oblike, teksture, veličine vaze, kauča, stola, neba itd) umjesto na sebe.

Ukoliko netko u vašoj blizini ima napadaj panike najvažnije je da ostanete sabrani i mirni. Pitajte ih kako možete pomoći, uvjerite ih da su na sigurnom i da ih nećete ostaviti (ukoliko žele da ih ostavite odmaknite se i dajte im prostora, ali ih ne napuštajte). Upitajte ih je li žele otići negdje drugo, podsjetite ih da dišu i da napad neće trajati dugo. Ukoliko su u stanju, započnite lagani neobavezni razgovor ili im nešto vi pričajte što će im skrenuti misli. Nužno je da shvatite da izvor panike ne mora biti jasan ni vama ni njima i nikako nemojte umanjivati njihovo iskustvo koje prolaze. Nemojte im davati savjete o tome što bi trebali učiniti i nemojte ih osuđivati ni požurivati.

Za sva dodatna pitanja i savjete, Aspira nudi savjetovanje svim svojim studentima u Centru za karijeru i podršku studentima. Nemojte se ustručavati obratiti nam se s povjerenjem.

Laura Frapporti

DRHTANJE, LUPANJE SRCA, ZNOJENJE DLANOVA...

TREMA U SPORTU

Jako je važno da sportaš bude svjestan da u svim bitnim trenucima u njegovoj sportskoj karijeri, mora biti mentalno spreman. Mentalno zdravlje je velik spektar, grana za sebe, ali nužno je da sportaši konstantno rade na tome. Danas su u velikoj većini profesionalnih sportskih organizacija zaposleni brojni sportski psiholozi i mentalni treneri. I upravo oni upoznaju sportaše kako pripremiti sebe za što bolje rezultate. Sport se igra pred publikom. Često čujemo izjave velikih sportaša ili sportskih momčadi kako govore da zapravo igraju za publiku, ili kako je publika njihov sedmi, dvanaesti (ovisno o sportu) igrač.

Stoga, može se reći da je i sport jedna vrsta javnog nastupa. Dakle sport sa sobom također nosi veliku odgovornost a nerijetko i veliku tremu! Želimo se dokazati svima koji nas gledaju, želimo pobjedu! Želimo se dokazati treneru, suigračima, navijačima.. Bilo da se radi o individualnom ili kolektivnom sportu, rekreativnom ili profesionalnom, sport se igra za pobjedu. Sama riječ pobjeda često izaziva pritisak jer suprotna je riječ poraz, razočarenje. Svi koji se bave sportom mogu potvrditi da bi tisuće odlično odrađenih treninga zamijenili samo jednom pobjedom. Dakle, sportaši žele svo svoje odricanje, koje uglavnom krene od rane dobi, sav svoj talent, sve svoje sate treniranja, pretvarati u pobjede. A pobijediti nije lako. Sve to lako može uzrokovati napetost sportaša a kako natjecateljska anksioznost ili trema utječu na performanse sportaša? Što se može učiniti kako bi se spriječilo



izgaranje sportaša kao posljedica velikog psihičkog stresa, straha i treme uslijed intenzivnog natjecanja tijekom duljeg vremenskog razdoblja?

Svi se sportaši počinju baviti sportom prvenstveno iz ljubavi. I kako se njihov interes povećava, ulaze u profesionalni sport korak po korak. Na tom putu puno je odricanja i posvećivanja sportu. I sasvim je uobičajeno da u bitnom sportskom trenutku osjećaju strah ili tremu. Neki sportaši tvrde da se toliko dugo bave profesionalnim sportom, da su već toliko navikli na pritisak da više ne osjećaju ni strah ni tremu. Ipak, nikada ne znaju kakve će emocije u njima probuditi neki sljedeći veliki sportski događaj. Mnoga istraživanja potvrđuju da ne možemo utjecati na pojavu treme, ali možemo naučiti kako njom upravljati. Poželjno je da sportaši preuzmu

kontrolu nad situacijom, percipiraju da su sposobni nositi se s tremom. Također da vjeruju u svoje ciljeve te da tremu interpretiraju kao pozitivnu stvar (pozitivna trema). U sportu, pod utjecajem treme, fizičke reakcije našeg tijela poput: podrhtavanja dlanova, ubrzan rada srca, otežano disanje mogu uvelike utjecati na izvedbu. Zbog toga mentalni treneri i sportski psiholozi savjetuju trenere da već u ranijoj dobi sportaše nauče kako da primijete svoje osjećaje i svoje fiziološke reakcije prije natjecanja. Neke od najzastupljenijih metoda kako se osloboditi straha ili treme su vizualizacija i vježbe disanja. Vizualizacija se sastoji u tome da sportaš zamišlja pozitivnu sliku sebe u specifičnim situacijama u igri, te zamišlja uspjeh koji ga ispunjava pozitivnom energijom. Dokazano je da se učenjem i vježbanjem disanja postižu bolji rezultati u sportu, pa su tako i vježbe disanja jako

zastupljene kod profesionalnih sportaša. Mnogo je različitih metoda vježbi disanja, te je potrebno da svaki sportaš pronađe vježbe koje baš njemu odgovaraju. Razne druge metode znaju pomoći sportašima da se rasterete straha ili treme. Zanimljivo je da će nekom sportašu šetnja parkom skrenuti misli i opustiti njegov um, nekome je dovoljno samo poslušati muziku koju voli ili koja ga opušta, netko ima ritual ispijanja kave ili čaja. Neki sportaši prakticiraju čitanje knjige, pa im to odvraća misli. Važno je pokušati i svatko će pronaći nešto što mu pomaže, a stručnjaci će dodatno pomoći u jačanju koncentracije na pozitivne misli, razumijevanju vlastitih reakcija i uspješnom suočavanju s nelagodnim emocijama.

Lucija Mlinar



KAKO NASTUPITI NA PRVOM TRIATLONU?

Triatlon je atletsko natjecanje koje sadržava tri različite discipline - plivanje, biciklizam i trčanje.

Prvi triatlon se može probati na najkraćoj dionici (za odrasle) što je „supersprint“ triatlon koji se sastoji od 375 m plivanja, 10 km vožnje bicikla i 2,5 km trčanja. Plivanje na triatlonu nije umjetnička disciplina, za početnike nije važan stil niti brzina,

dovoljno je samo doći do cilja. Ako je netko zaista plivački početnik dovoljno je da se uvježba plivanje toliko da se može plivati 20-tak minuta bez stajanja u bilo kojem tempu, prije svog prvog triatlona. Što se tiče same opreme za plivanje su potrebne kupaći kostim i naočale za plivanje koje nisu obavezne ali uvelike sprječavaju ulazak vode u oči. Za biciklistički dio triatlona potreban je bicikl, za početnike to može biti bilo kakav bicikl i kaciga. Za trčanje su potrebne samo tenisice. Nakon prijave i podizanja startnog broja, potrebno je za biciklističku i trkačku dionicu postaviti zonu tranzicije, to je prostor u kojem svi natjecatelji ostavljaju bicikl, kacigu, biciklističku opremu

i ručnik, piće i drugu opremu. Prije samog starta natjecatelji ulaze u vodu i prilagođavaju se temperaturi, otplivaju malo i zagriju mišiće.

Preporuka za sve početnike je da se ne guraju na startu u prve redove nego zauzmu mjesto na začelju ili na rubnom dijelu startne linije. Kada utrka krene, adrenalin koji drma je dobar za tijelo ali može se podleći i euforiji, panici. U gužvi kod plivanja lošiji plivači mogu biti u opasnosti od nehotičnog udarca pa može doći do problema. Treba se opustiti i plivati u ritmu koji nam odgovara, nije važno koliko sporo.



Treba pratiti nekoga ispred sebe i povremeno provjeriti smjer u kojem plivamo. Plivanje u otvorenoj vodi razlikuje se od plivanja u bazenu, prije svega po orijentaciji. Tu nema staza i potrebno je stalno paziti na smjer plivanja. Na vodi se mogu vidjeti bove i orijentirati se prema njima. Kada plivanje završi treba paziti pri izlasku iz vode prvih par metara. Nakon promjene pozicije tijela iz položene u uspravnu, neki ljudi imaju problema s ravnotežom. Zato nakon izlaska iz vode treba lagano hodati nekoliko metara i tek kada smo sigurni da je s ravnotežom sve u redu, možemo lagano i potrčati prema biciklu. Ako je potrebno osušimo se, to je bitno ako smo plivali samo u kupaćoj opremi a ne u triatlonskom odijelu. Nakon toga stavljamo na sebe oko pojasa startni broj na elastičnoj traci. Potrebno ga je staviti tako da broj bude okrenut na leđa, tako je pravilno za biciklistički dio utrke. Na glavu se stavlja kaciga i zakopčava. Sigurnost je vrlo važna kod triatlona, a za nezakopčanu kacigu može se dobiti i kazna. Bicikl se gura oprezno do mjesta gdje započinje biciklistički dio utrke. Ne triatlonima postoji crta od koje se može

biciklirati. Tek nakon prelaska te crte može se sjesti na bicikl i krenuti s vožnjom. Mnogim triatloncima je biciklistički dio utrke najdraži, najugodniji i najbrži. Bicikl treba voziti prema uobičajenim prometnim pravilima. Neke utrke nemaju zatvoren promet za ostala vozila pa je tada to još važnije. U svakom slučaju treba biti oprezan kod preticanja i nikada se ne smije naglo mijenjati smjer kretanja. Kod bicikla postoji još nešto na što treba obratiti pažnju a to je biciklistička zavjetrina (drafting). To je način vožnje kada se vozimo iza nekoga, obično na vrlo malom razmaku od njega. To je jako korisno jer

veliki dio energije koju biciklisti troše odnosi se na savladavanje otpora zraka. Kada je netko ispred nas, on savladava taj otpor dok ga mi ne osjećamo, zato trošimo manje energije i možemo voziti brže. Postoje neka pravila vožnje u grupi koja su iz samog biciklizma, a primjenjuju se i u triatlonu. Ono najvažnije je OPREZ. Neoprezna vožnja može stvoriti probleme nama ali i drugima koji su s nama u grupi. Važan je i „fair play“ vožnje u grupi – na čelu grupe vozači se izmjenjuju, nije pošteno biti uvijek iza nekoga. I za kraj jedan bitan savjet - ako nikada nisi vozio/la u biciklističkoj grupi, prvi triatlon nije mjesto da isprobaš! Kada završi bicikliranje, smjestimo bicikl na njegovo mjesto. Nakon što ostavimo svu opremu na svojem mjestu oblačimo tenisice za trčanje i okrenemo startni broj naprijed tako da bude vidljiv sucima. Trči se u skladu s mogućnostima. Dvije trećine utrke su iza nas, trčanje je za većinu najteže. Ukoliko ne možete trčati, hodajte. I upamtite – sve što radite, radite u skladu sa svojim mogućnostima!

Nina Vuković



BEZ KRITIČNOSTI NEMA NAPRETKA! DRAGO ĆOSIĆ NA ASPIRI

Njegov glas daleko se čuje. I itekako je prepoznatljiv. Podsjeća na vremena kada su obitelji zajedno gledale omiljene sportove i žestoko navijale za svoj klub, reprezentaciju, sportaša ili sportašicu. On kao da je uvijek bio dio svega toga, tih obitelji, toga vremena, takvog sporta, takve televizije. Kada bi iz TV ili radio prijemnika **Drago Ćosić** krenuo podizati glas, dlake bi se nakostriješile, emocije uzburkale i u trenu bi svi, kao lansirani, skočili iz svojih fotelja!

Njegov glas daleko se čuje. I itekako je prepoznatljiv. Podsjeća na vremena kada su obitelji zajedno gledale omiljene sportove i žestoko navijale za svoj klub, reprezentaciju, sportaša ili sportašicu. On kao da je uvijek bio dio svega toga, tih obitelji, toga vremena, takvog sporta, takve televizije. Kada bi iz TV ili radio prijemnika **Drago Ćosić** krenuo podizati glas, dlake bi se nakostriješile, emocije uzburkale i u trenu bi svi, kao lansirani, skočili iz svojih fotelja!

Toga se i danas drži, svaki put, tijekom svakog prijenosa ima isti elan, priprema se, uči, razmišlja, svoj posao shvaća krajnje ozbiljno i odgovorno. Ipak je to posao koji, kako kaže, kreira javno mnijenje. „Mislim da je biti sportski novinar najdivnije zanimanje na svijetu. Mnogi misle da je to hobi, ipak, nisu svjesni ozbiljnosti i zahtjeva

koje traži ovaj posao. Jedna od najvažnijih stvari u učenju posla, i to ne samo ovog posla, je čitanje! Naučite čitati i čitajte sve što vam dođe pod ruku. Razvijajte imaginaciju, kritičko razmišljanje, maštu! Često se događa da se ljudi prebrzo guraju raditi nešto, a nisu spremni; sve nosi svoje vrijeme, proces "odrastanja" ne smije se preskakati. Meni je trebalo četiri godine do prvog prijenosa".



U četrdeset se godina mnogo toga promijenilo. Ni komentatorski posao nije isti. Pomaže li tehnologija, jesu li informacije dostupnije, koliko se uistinu toga izmijenilo, Ćosić komentira: "U prošlosti, zbog nepostojanja interneta i dostupnosti informacija na klik od vas, sportsko komentiranje tjeralo vas je da naučite sport, da ga razumijete. Ranije se za ovaj posao pohađalo govorne vježbe. Oprema se nosila fizički. Čitalo se

više. Nosile su se i tražile novine, sportske knjige. Danas se radi iz studija, što je značajno lakše ali užasno puno ovisite o režiseru, o čovjeku koji je odgovoran za ono što se događa na ekranu. Postoji veća mogućnost da ćete nešto bitno propustiti. Posao na terenu je trideset posto bolji i kvalitetniji. Kada si tamo, na licu mjesta, imaš veću preglednost, u središtu si događanja. Na primjer, kada sam pratio Ligu prvaka, saznao bi barem jednu vrijednu informaciju dok sam tamo. Vidio bi, na primjer, da Messija šparaju, da je frajer u 78. redu zapalio baklju, da se određeni igrač zagrijava za ulazak u igru.. Kada si na stadionu služi ti i periferni vid, osjećaš atmosferu, potpuno je drugačije nego biti pred ekranom. S druge strane, postoji mnogo faktora zbog kojih je danas posao sportskih novinara lakši, ali problem je što mnogi na pozicijama direktora i urednika ne shvaćaju da se vijest nalazi na ulici, ne u uredu. Direktan kontakt s ljudima najbolji je način za dolaženje do informacije".



Kada netko ima toliko utakmica u nogama, očekivano je da će koji put improvizirati, uzeti svoj posao "zdravo za gotovo". Ćosić smatra da se improvizirati može jedino onda kada možete odgovoriti događaju, izazovu koji je pred vama. "Uzalud ti svo iskustvo ako ne prepoznaješ razinu događaja. Potrebno je puno slušanja, učenja, čitanja, praćenja. Ljudi su već sve izmislili, treba učiti od drugih, preispitivati vlastita znanja i vještine i biti kritičan prema sebi. Bez kritičnosti nema napretka. Televizija je prokleta jer te brzo

razotkrije, ne možeš se provlačiti, misliti da ćeš bez truda i razvoja proći. Prva dva puta će ti možda i proći ali treći put će netko pred teveom reći što ovaj trabunja.."



Na pitanje koje su to vještine, kvalifikacije ili talenti koje treba imati da bi uspješno radio ovaj posao, Ćosić odgovara: "Potrebno je 5 % talenta, puno volje, strasti, ljubavi i strašno puno odricanja. Iako obožavam svoj posao, uvijek sam svjestan ogromne količine stresa i odricanja koji traži. Godišnje provodim i do 150 dana na putu, zbog posla sam posjetio više od pedeset zemalja svijeta. U cijeloj priči imam sreću da me svo to vrijeme supruga prati i podržava. U ovome smo zajedno odrastali, učili. Također, u ovom je poslu važno biti spreman na situacije koje u tom momentu nisu najidealnije. Treba biti fokusiran i snalažljiv. Na primjer, u Brazilu na svjetskom prvenstvu imali smo sliku sa Zagrebom, ali ne i



zvuk. Do posljednjeg trenutka nije se znalo hoće li se uspjeti emitirati prijenos otvarajuće utakmice Brazil – Hrvatska. Uvijek trebaš imati opciju B."

Bilo je stresa, tehničkih poteškoća, izazova. Ali dan danas Ćosić svoj posao voli, čuva i u njemu uživa, što se neosporno može čuti iz svakog njegovog prijenosa, kao i iz njegovih riječi: "Kada radite posao koji volite, vi se ne možete umoriti, vi uživajte!"

Ada Reić i Ivana Boljat

PAŽANIN NA ASPIRI



Ivan Pažanin, jedan od vodećih hrvatskih chefova, i dugogodišnji Aspirin predavač, održao je kulinarску radionicu s Aspirinim studentima prve godine Gastronomije pa smo mu tom prilikom postavili nekoliko pitanja

Što ste sve danas naučili studente 1. godine Gastronomije?

Danas smo se posvetili osnovama Mediteranske kuhinje, temeljcima, juhama i kombinaciji jela. Osnove su ključne kako bismo kasnije mogli raditi na zahtjevnijim zadacima. Pripremali smo

grdobinu s dimljenim plodovima mora, crnu rižu, tuna tartar i šalšu.

Kako su se studenti snašli?

Jako dobro! Moram ih pohvaliti, vrlo su motivirani i željni znanja. Bilo mi je drago upoznati ih jer među njima ima ozbiljnih potencijala. Mislim da je pred nama jedna lijepa budućnost s aspekta gastronomije.



Kako ste zadovoljni njihovom prezentacijom hrane?

Svaki tanjur je drugačiji i to je dobro, bit će zanimljivo pratiti njihov razvoj do kraja ovog studija. Bitno je da improviziraju i maštaju. I nama profesionalcima je trebalo dugo vremena dok nismo izgradili svoj put.

Od prvog dana surađujete s Aspirom? Koliko je u današnje vrijeme važno da imamo obrazovane ljude u industriji turizma?

Mislim da je jedan ovakav ozbiljan studij Gastronomije jako važan. Drago mi je da imamo mladih ljudi koji su ovako zainteresirani za kuhinju. Svjesni smo da živimo od turizma i gastronomije i pravilna edukacija kadra u tom smjeru je jako važna.

Osim predavača, bili su zadovoljni i naši studenti. „Na radionicama uvijek naučimo puno novih stvari, a s gostujućim predavačima je poseban užitek kuhati“ – komentirali su.

Aspira

INTERNATIONAL WEEK

Visoka škola Aspira organizirala je peti **International Week** i ugostila 11 internacionalnih kolega s raznih europskih sveučilišta.

Tijekom sedam dana boravka u Splitu, u periodu od 13. do 17. lipnja, sudionici su imali priliku poslušati brojna zanimljiva predavanja svojih kolega, ali i obići turističke atrakcije grada pod Marjanom, kao i susjedne dvije UNESCO-m zaštićene lokacije – Salonu i Trogir, a sve to uz vodstvo i organizaciju **Josipa Radića** iz Ureda za međunarodnu suranju Aspire. Sudionici su se i okušali u kuhanju, uz vodstvo chefa **Nikše Bobana**.

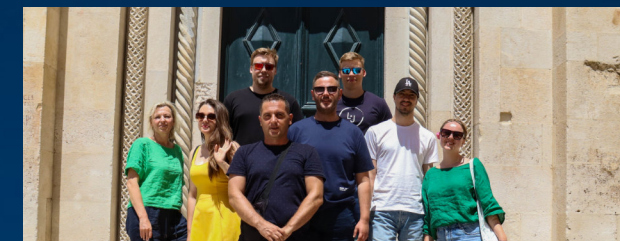


Ceremoniju otvorenja vodio je upravo Josip koji se pobrinuo za organizaciju ovog jedinstvenog događaja.

„Želio bih vam zahvaliti što ste nam se pridružili na ovom petom International Week-u koji organizira Aspira University College i nadam se da ćete se lijepo provesti s nama. Za vas smo pripremili mnoge aktivnosti tijekom ovog tjedna i veselim se interakciji sa svima vama, boljem upoznavanju i razmjeni najboljih praksi za koje sam siguran da svi imamo“, kazao je Josip.

Lijepim željama i govoru dobrodošlice priključio se i **Alen Jekunica**, dekan Visoke škole Aspira. „Oduševljen sam i počašćen što imam priliku poželjeti vam dobrodošlicu na International Week na Aspira University College u Splitu. Kao dekan, želim srdačnu dobrodošlicu svima vama koji ste danas ovdje. Zadovoljstvo nam je i čast poželjeti dobrodošlicu cijenjenim profesorima, asistentima, direktorima i članovima **IRO**-a koji će s nama

podijeliti svoja saznanja i iskustva. Također bih želio srdačno pozdraviti naše prijatelje iz **Erasmus Student Network Split** koji su danas također s nama“, kazao je Jekunica.



Istaknuo je važnost održavanja ovakvih događanja koja omogućuju izgradnju produktivnog dijaloga između sudionika različitih nacionalnosti. Također, pružaju i neprocjenjivu priliku za umrežavanje i stvaranje novih kontakata.

Svoja predavanja održali su: **Viktorija Gudauskaite** (Kaunas University of Applied Science, Litva), **David i Denis Melas** (Institute of Hospitality Management and Economics, Češka), **Vanda Tarbajova** (University of Prešov, Slovačka), **Fikret Shabani** (Southeast European University, Sjeverna Makedonija) i **Kil Jacek i Cezary Kowalczyk** (University Warmia and Mazury in Olsztyn, Poljska). Veoma zanimljivo predavanje i radionicu pod nazivom „**Creativity and Self Description**“ održala je **Irma Spudyte** (Kaunas University of Applied Sciences, Litva).

Zahvaljujemo svim kolegama te našoj prodekanici za međunarodne odnose, **Petri Mandac**, na kontinuiranoj podršci, kao i našem dekanu, Alenu Jekunici, na promicanju i prepoznavanju važnosti ovakvih suradnji.

Aspira



Skijanje, Jahorina, 2022.



Brucšijada 2022

