

# stak<sup>29</sup>



studentski list foi-ja  
listopad 2024.

# IMPRESUM

**ST@K:** studentski list Sveučilišta u Zagrebu Fakulteta organizacije i informatike

Izlazi dvaput godišnje u tiskanom i elektroničkom obliku.  
ISSN 3043-9671 (*online* inačica)

## Nakladnik:

Fakultet organizacije i informatike  
Pavlinska ulica 2, HR-42000 Varaždin



## Kontakt:

Sveučilište u Zagrebu Fakultet organizacije i informatike  
Student HUB  
Pavlinska ulica 2, HR-42000 Varaždin  
e-mail: stak@foi.hr

**Glavna urednica:** Anja Peharda

**Zamjenica urednice:** Ana Horvat

## Za nakladnika:

prof. dr. sc. Marina Klačmer Čalopa

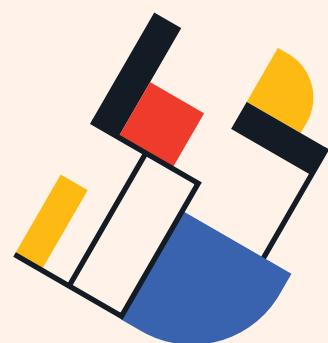


## Redakcija



Domagoj Babić  
Marija Bakale  
Juraj Belajec  
Goran Bogatić Malešević  
Ivan Boščić  
Kristijan Cepanec  
Mateo Ćuvalo  
Anamarija Dominiković  
Leonarda Ferk  
Ana Horvat  
Petra Jakopović  
Emilia Jelačić  
Rea Sobošćan  
Klara Škaulj  
Ema Jukić

Laura Krišković  
Elena Kržina  
Matea Kucljak  
Andreas Leja  
Tomislav Milec  
Antonija Munjeković  
Filip Novački  
Nina Obadić  
Anja Peharda  
Leonardo Petran  
Mateo Radman  
David Slavik  
Anja Svetličić  
Tin Tomašić



## Mrežno mjesto:



<https://stak.foi.hr/>



Stranica	Naslov	Autor
4	Organizacija ili prokrastinacija?	Anamarija Dominiković
6	Horizontalna mobilnost	Andreas Leja
8	Treća mjesta	Marija Bakale
10	Parasocijalne veze	Klara Škaulj
12	Psihologija stvaralaštva	Emilia Jelačić
14	Esport misterije	Goran Bogatić Malešević
16	Zašto ljudi još uvijek vole Pokémone?	Goran Bogatić Malešević
18	27. Devz Meetup	Ema Jukić
22	Helldivers 2	Ema Jukić
24	Tiki protagonisti	Elena Kržina
26	Gejmerske mudrosti	Klara Škaulj
28	Zvjezdana noć – autor: Midjourney	Elena Kržina
30	Između eyelinera i crnog laka za nokte	Juraj Belajec
32	Intervju: Phat Phillie	David Slavik
36	Sport i aktivnost	Filip Novački
38	Joga	Emilia Jelačić



**Web dizajn i programiranje:** Tin Tomašić  
**Web administracija:** Tin Tomašić

**Lektura i korektura:** Antonija Munjeković, Anamarija Dominiković, Elena Kržina, Emilia Jelačić, Laura Krišković, Anja Peharda, Leonardo Petran



**Vanjski suradnici:** Goran Alković, Petar Krajačić, Bernarda Kos, mag. inf., viša knjižničarka, CPSRK, SCV

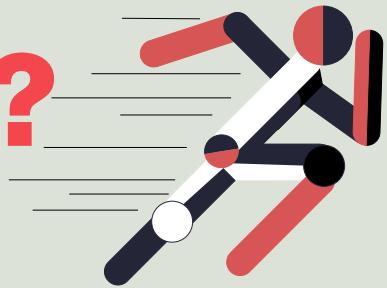
**Društvene mreže:**

Facebook: @foi.stak  
Instagram: @stak\_redakcija  
YouTube: @stakredakcija6769  
X: @SRedakcija  
ISSUU: St@k



# organizacija ili prokrastinacija?

nema više odgađanja!



„Ma, ostavit ću ja to za zadnji tren, tada mi mozak bolje radi jer sam pod pritiskom“, rečenica je s kojom se većina studenata susrela, ako ne u ovom, onda u nekom sličnom obliku. Zašto bismo sve svoje obveze obavljali na vrijeme, organizirali dan tako da bude ispunjen i akademskim obvezama i drugim aktivnostima te stvorili fluidan i opušten tempo života? Sve se može strpati u zadnji dan roka, popiti pet litara kave ili energetskog pića i cijelu noć bdjeti uz ekran dok ti oči ne ispadnu, ali barem će zadatak biti obavljen. Zvuči sasvim logično, čak primamljivo. No, u ovom ću vas članku pokušati uvjeriti, ili barem natjerati na razmišljanje, da iz prokrastinacije prijeđete u (bolju) organizaciju i učinkovitost.

Često se u posljednje vrijeme, primarno na društvenim mrežama, susrećemo s pojmom prokrastinacije; sklonost odgađanju obavljanja neželjenih obveza dok ih se ne bude moralo pod hitno riješiti ili trajno zaboraviti preuzima glavnu riječ u našim životima. Kao glavni argument zagovarača prokrastinacije navodi se navikavanje na rad pod stresom, brži inspirativni razvoj i potpuna usredotočenost na zadatak kada za njega dođe vrijeme, dok korjeni problema mogu biti razni: od neorganiziranosti do straha od negativnog ishoda ili pak preopterećenosti obvezama. Zanimljivo je kako se prokrastinacija provlači kroz razne aspekte naših života; ne nužno samo u poslovnom ili obrazovnom svijetu

već i u privatnom životu, a da toga nismo ni svjesni. Napominjem, ponekad zaista nije loše ostaviti neke obveze za zadnji trenutak, ako za to postoji valjan razlog. Međutim, problem se javlja kada to prijeđe u naviku i kolotečinu iz koje se teško izvući.  
već i u privatnom životu, a da toga nismo ni svjesni.

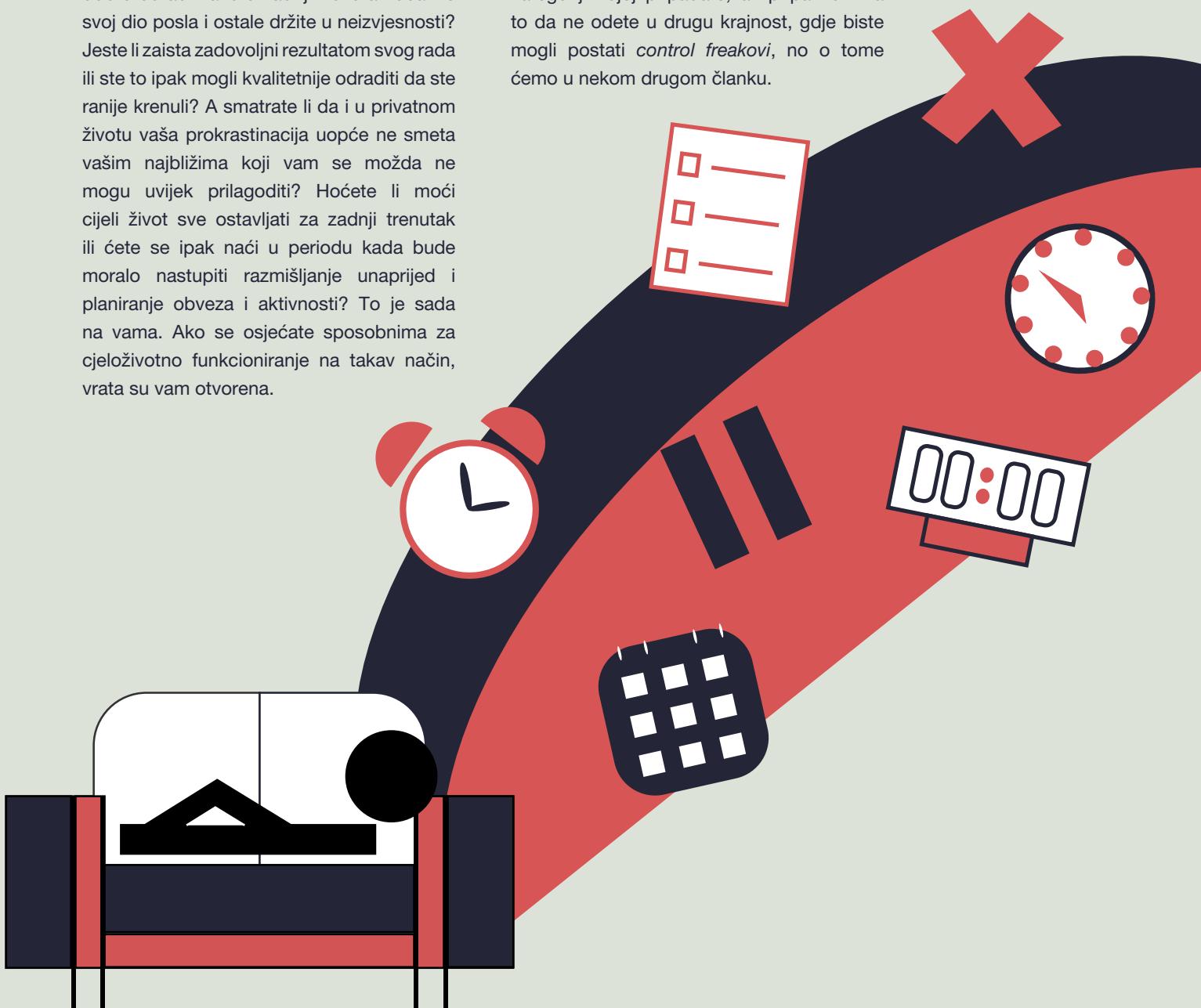
Iako je danas dominantna pozitivna strana priče, i prokrastinacija ima svojih mana. Odgađanje obveza čini se privlačno i kratkoročno zadovoljavajuće, ali dugoročno dovodi do negativnih posljedica. Stres koji nastupi u posljednjim, ključnim trenutcima za neke pojedince može biti okidač lavine kreativnih ideja zbog prisiljavanja uma na razmišljanje, dok za druge može biti koban, izazvati blokadu, stvoriti negativno iskuštevno i, napoljetku, onemogućiti izvršavanje obveza. Nadalje, rad pod stresom velika je prijetnja našem zdravlju, i mentalnom i tjelesnom. Od živčanog, kardiovaskularnog, probavnog, imunološkog pa sve do endokrinog sustava, stres je nerijetko pokretač zdravstvenih tegoba koje se skrivaju iza „naučenog življenja sa stresom“.



Gubitak samopouzdanja, neadekvatno ispunjavanje odgođenih obveza ili rizik od neispunjavanja obveza još su neke od negativnih strana prokrastinacije.

Sada opet prokrastinatori mogu reći: „Pa da, tako je uvijek na početku, ali kasnije se navikneš i shvatiš da je lakše sve odgoditi.“ Zar kronična neispavanost, loša prehrana i *multitasking* u zadnji trenutak, jer se sve obveze uvijek nakupe u jako malo vremena, mogu donijeti nešto dobro? Želite li i na budućem radnom mjestu u timskom radu s kolegama ili individualno pred poslodavcem i klijentima ostaviti dojam neozbiljnosti i neodgovornosti jer ćete vi to „sigurno“ dobro odraditi ako u zadnji trenutak obavite svoj dio posla i ostale držite u neizvjesnosti? Jeste li zaista zadovoljni rezultatom svog rada ili ste to ipak mogli kvalitetnije odraditi da ste ranije krenuli? A smatrate li da i u privatnom životu vaša prokrastinacija uopće ne smeta vašim najbližima koji vam se možda ne mogu uvijek prilagoditi? Hoćete li moći cijeli život sve ostavljati za zadnji trenutak ili ćete se ipak naći u periodu kada bude moralo nastupiti razmišljanje unaprijed i planiranje obveza i aktivnosti? To je sada na vama. Ako se osjećate sposobnima za cjeloživotno funkcioniranje na takav način, vrata su vam otvorena.

Kako nam najnoviji trendovi nameću prokrastinaciju, tako nam jednakom mjerom pružaju i ideje za organizacijom. Ključ svega jest biti spreman na promjenu i dovođenje vlastitog života u red. Od kreiranja *To-Do* listi, papirnatih ili digitalnih kalendara, aplikacija za organizaciju dana, digitalnih asistenata i komunikacije s ljudima oko sebe do tehnika za bolju učinkovitost i efektivnije učenje, širok je spektar ideja koje se mogu isprobati dok se ne izide iz začaranog kruga. S obzirom na to da je organiziranim osobama teško naučiti prokrastinirati, očekivano je da je i prokrastinatorima teško početi izvršavati obveze ranije. Pokušajte i uvjerite se sami, neovisno o kategoriji kojoj pripadate, ali pripazite i na to da ne odete u drugu krajnost, gdje biste mogli postati *control freakovi*, no o tome ćemo u nekom drugom članku.



# horizontalna mobilnost.

upoznajte svoja prava

U moru studentskih prava koja nam se nude, moguće je pronaći pregršt zanimljivih ponuda i mogućnosti. Ponekad ih je toliko da ni sami ne znamo koju bismo odabrali ili koje nam se sve mogućnosti uopće nude. Zbog toga se pred vama nalazi članak o manje poznatoj prilici, a riječ je o horizontalnoj mobilnosti.

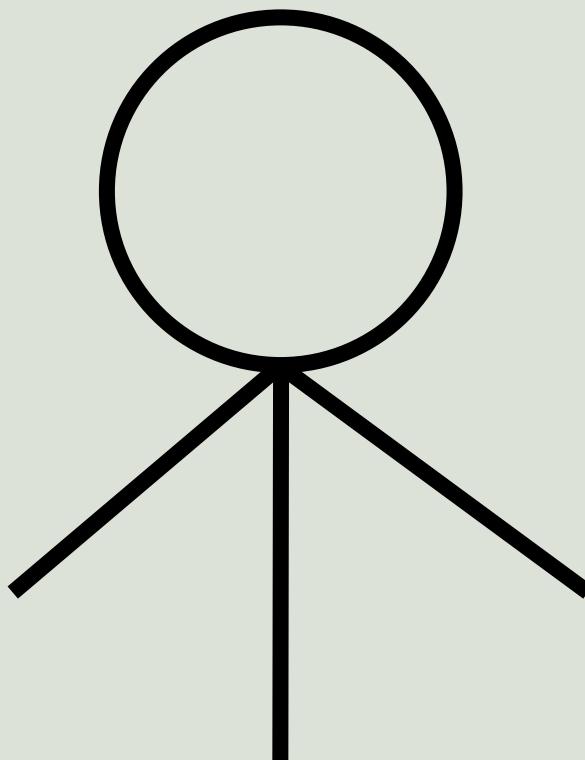
Kad god se priča o mobilnostima na fakultetu, većinom se govori o vertikalnoj mobilnosti, odnosno o odlasku na neko strano sveučilište. No, rijetko se čuje za onu vrstu mobilnosti koja nam omogućuje kretanje unutar vlastitog sveučilišta – horizontalnu mobilnost.

Ugovor o studiranju koji potpisujemo na početku svake godine spominje pravne akte koji omogućuju pravo na provedbu mobilnosti studenata te način provedbe. Ako ste se ikada pitali kako bi to bilo da ste upisali neki drugi fakultet, kako je to pohardtati predavanja na nekom drugom fakultetu ili kako su kolegiji koncipirani na tom fakultetu (unutar Sveučilišta u Zagrebu), ova mobilnost pruža uvid u način provođenja nastave tog odabranog fakulteta.

Što se tiče procedure, potrebno je samo odabrati željeni predmet na nekom od fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Ostatak je posla samo komunikacija s ECTS koordinatorima obaju fakulteta te zadovoljavanje potrebnih preuvjeta. Bitno je da preduvjeti za slušanje tog kolegija budu zadovoljeni te da kolegij bude priznat na našem fakultetu.

S druge strane, postoji nekoliko caka, odnosno potencijalnih poteškoća na koje treba obratiti pažnju. Iako je poprilično intuitivno, potrebno je provjeriti u kojem se semestru (ljetnom ili zimskom) izvodi željeni kolegij. To je važan dio procedure jer je za zadovoljavanje svih uvjeta za mobilnost potrebno neko vrijeme (a i neki su fakulteti odustali od semestralnog upisa, pa se sada na njima upisuju kolegiji za cijelu nadolazeću godinu). Zato je s cijelom procedurom potrebno započeti čak prije nego što krenu upisi u semestar u kojem želite upisati mobilnost.

Odabrani kolegij mora biti uskladiv programu koji studirate, ali u isto vrijeme ne smije postojati sličan kolegij na našem fakultetu iako se mora uklopiti u studijski program koji studirate... Najlakše je, zapravo, kontaktirati ECTS koordinatora s popisom odabralih kolegija za dodatno objašnjenje, inače postane zbumnjuće.

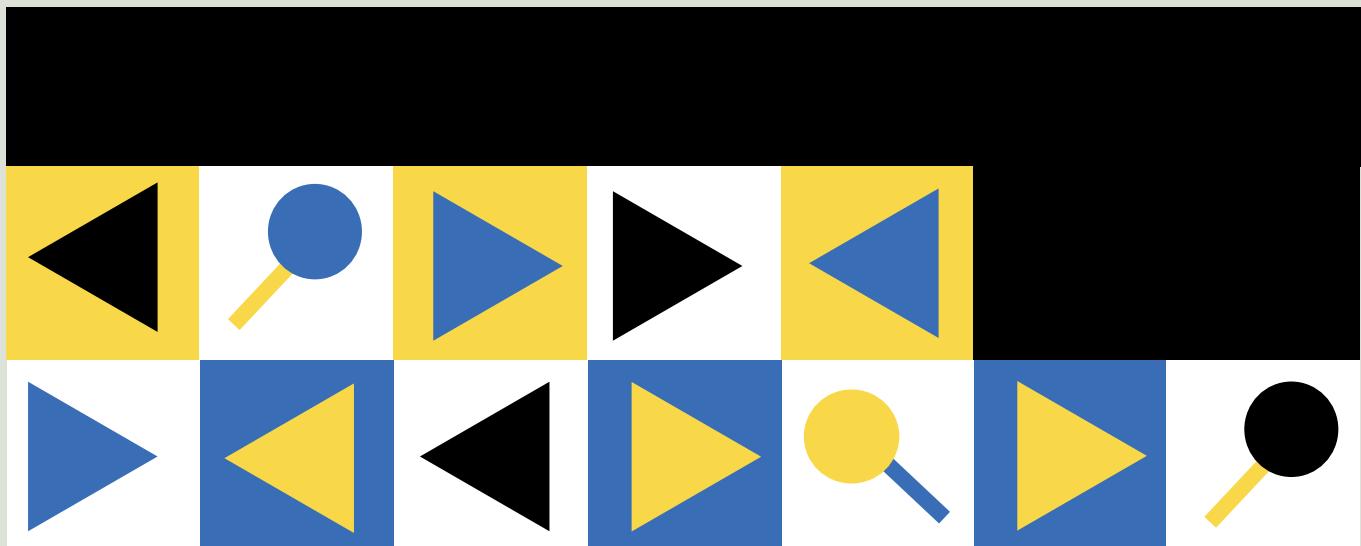
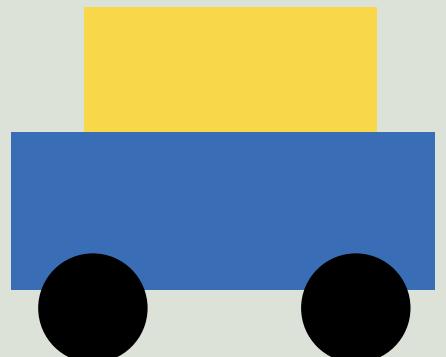


Uz sve to, spominje se i zadovoljavanje preduvjeta na stranom fakultetu. Slična se stvar događa i kod nas; kako biste upisali neki kolegij, morate imati položene sve njegove preduvjete. Tu je sada potrebno komunicirati sa stranim fakultetom i njihovom službom za studente (ili mobilnost ako je imaju) oko detalja. Na stranicama FOI-ja postoji obrazac za provedbu horizontalne mobilnosti koji ispunjavate svojim podatcima, prikupljate sve potrebne potpisne izvođača nastave i ECTS koordinatora i taj ugovor onda stoji sa strane dok se ne upisuje ocjena. Tada se cijela procedura skupljanja potpisa ponavlja, ali u obrnutom redoslijedu jer profesor potvrđuje upis ocjene kako bi vam se ona priznala kod nas na fakultetu.

Iz iskustva studenata koji su bili na horizontalnoj mobilnosti, kao i iz osobnog iskustva, znam da su profesori iznimno susretljivi dolaznim studentima i prilagođavaju svoje tehnike poučavanja što više mogu, bez narušavanja integriteta kolegija koji se sluša. Dobra vijest i za one koji još uvijek slijede plan „po bojama“ – kolegiji koje odaberete na mobilnosti broje se u ECTS bodove određene boje. U slučaju da vaš studijski program ne prati takav plan, raspitajte se o svojim pravima i obvezama.

Korištenjem prava na horizontalnu mobilnost možete još više prilagoditi svoj plan studiranja fokusirajući se na određeno područje koje vas više zanima ili pak izbjegći neko koje vas uopće ne zanima. Također, pomaže vam da proširite svoje znanje u nekom području i steknete novu perspektivu na pojedine elemente koje ste možda na našem fakultetu vidjeli i opisivali na drugačiji način. Umrežavanje i stjecanje prijateljstava također je jedna od velikih prednosti bilo koje vrste mobilnosti, pa tako i ove.

Kao zaključak mogu samo svima preporučiti horizontalnu mobilnost kao pogodnost koju možete iskoristiti tijekom svojih studentskih dana kako biste si ne samo olakšali studij već i proširili horizonte i stekli nova iskustva te razvili prijateljstva studirajući na drugome fakultetu Sveučilišta.



# treća mjesta.

što su i zašto su nam svima potrebna?

Ljudi su društvena bića. I najveći introverti ponekad imaju potrebu popričati s nekim ili otići na nekakvo druženje. Na nekoj malo višoj razini također imamo potrebu pripadati društvenim grupama (grupi prijatelja, udrugama, sportskim timovima, studentskim aktivnostima) te ih najčešće asocijiramo uz neko mjesto. To mjesto postane *ono kamo idemo kada ne želimo biti doma, a želimo se odmoriti od faksa* te postaje naše treće mjesto.

Kada napravimo grubu podjelu mjesta gdje se često nalazimo, ona mogu biti: mjesto gdje živimo, dakle naš dom – prvo mjesto; mjesto gdje „moramo“ biti radi zarade ili stjecanja obrazovanja, to jest posao ili fakultet – drugo mjesto; i mjesto na koje dolazimo radi druženja, mjesto gdje se ekipa okuplja, tamo gdje pripadamo i želimo biti makar ne moramo – treće mjesto. Nemamo svi isto treće mjesto, a biramo ga po svojim preferencijama, prijateljima, osobnostima i interesima. To je mjesto koje možemo odvojiti od svakog oblika posla i doma te isključivo ima funkcije zabave i druženja.

Pojam trećeg mesta osmislio je američki sociolog Ray Oldenburg 80-ih godina 20. stoljeća. Nazvao ga je mjestom neformalne, slobodne komunikacije te esencijalnim za demokraciju. Također je istaknuo kako nas treća mjesta podsjećaju na to da ljudske veze moramo njegovati.

Treća mjesta počela su se spominjati na američkim društvenim mrežama kao što su TikTok i YouTube, sada kad je već prošlo dovoljno vremena da se objektivno vide sve posljedice pandemije. Dok je pandemija trajala i svi su bili natjerani ostati kod kuće, povremeno su se u potpunosti izgubila treća mjesta. Nakon što nije više bilo mjera koje su ograničavale prostor na kojem provodimo vrijeme, u Americi su ljudi koji su krenuli raditi od kuće (također zbog COVID-a) svoj posao premjestili u lokalne kafiće radi bolje produktivnosti. Na taj način pomiješali su druga i treća mjesta te time izgubili poantu trećeg mesta. Također, uz razvoj kupnje internetom i naručivanja hrane potreba za izlaskom iz kuće znatno se smanjila, pa tako i mogućnost da nakon obavljenog *shoppinga* netko skokne do bara i nađe se s ekipom.

Manjak trećih mjesta u Americi posebno se vidi na mlađoj populaciji koja nije ni pronašla svoje stalno treće mjesto te se sada nema kamo vratiti kao neke starije generacije. „Epidemija samoće“, kako ju neki nazivaju, vidi se na društvenim mrežama po tome što se sve više mladih ljudi žali kako nemaju puno bliskih prijatelja, rijetko se druže i osjećaju se usamljeno.

Mnogi su fizička mjesta za druženje zamijenili društvenim mrežama. Premda se i tako možemo osjećati kao da pripadamo i prak-

tički po cijele dane pričati s nekim, svejedno nam podsvjesno nedostaju fizički kontakt i govor tijela. Društvene su mreže zbog toga jako nekvalitetna i nepotpuna zamjena za treća mjesta.

Što se tiče Hrvatske, situacija je puno drugačija. Naime, kod nas su kafići većinom puni i normalno je satima sjediti s prijateljima i pričati. Mislim da kod nas pandemija nije toliko utjecala na društveni život, s vremenom se sve vratio u normalu, i vjerujem da svi moji prijatelji i poznanici imaju neki oblik trećeg mesta. Neki vole ići na kave, neki treniraju razne sportove, neki se, konkretno u Varaždinu, nalaze negdje u studentskom domu ili oko studentskog doma i druže se. Ne znam je li tako svugdje ili je Varaždin jedan od iznimaka, ali zasad je situacija zadovoljavajuća.

Mislim da FOI također igra ulogu u pronalašku trećih mjesta za studente jer nudi puno različitih aktivnosti kojima se studenti mogu priključiti. Od St@ka, Business Cluba, Akademskog pjevačkog zbora, Studentskog zbora, sve do raznih sportova i e-sportova.

Kao član APZ-a mogu reći da mi je dvorana u kojoj imamo probe postala treće mjesto, kao i Medina škrinja u koju često odlazimo nakon proba. Svim tim aktivnostima lako je naći grupu ljudi s kojima dijelimo iste interese i hobije, a to nam olakšava i studiranje (jer imamo treće mjesto za bijeg od učenja).

Studentski dom jako je zanimljiv miks drugog i trećeg mesta jer je prostor gdje studenti žive, ali toliko je velik i ima toliko stanara da stvarno može postati treće mjesto. Kuhinje, terase, tribine i menza mogu biti i često jesu treća mjesta nekim studentima jer se tamo redovito okupljuju s prijateljima i družem.

Držite se svojih trećih mesta, a u slučaju da ih nemate – što čekate?



# parasocijalne veze.

## društvo nedruštvenih

Vjerujem da smo svi u jednom trenutku života imali sramotan *celebrity crush*, oblijepili zidove u sobi posterima iz časopisa *OK!* i uspavljavali se fantaziranjem o pijenju kave s Tomom Selleckom. Faza idoliziranja slavnih neizostavan je dio odrastanja, a za neke se nastavlja u odrasloj dobi.

Nekoć se u životu slavnih zadiralo tabloidima, žutim tiskom i TV emisijama, a danas je pak situacija puno drugačija zbog, da, pogodili ste, društvenih mreža. Bilo da je riječ o nekakvoj marketinškoj strategiji ili samo osobnom korištenju, javne nam ličnosti, koje smo dosad smatrali nedodirljivima, pružaju uvid u svoj osobni život. Zbog toga nije rijetkost da pratitelji s navedenim ličnostima razviju parasocijalnu vezu.

Dakle, parasocijalna veza odnosi se na fenomen jednostranih odnosa gdje jedna strana ulaze velike količine emocionalne energije na neku medijsku figuru koja može biti glumac, pjevač, *influencer*, *streamer* ili – danas sve češće – TikToker.

Da ne bi ispalo da je ovo nekakva moderna pošast, slijedi lekcija iz povijesti. *Parasocijalne veze* termin je koji je javnosti predstavljen 50-ih godina 20. stoljeća, s porastom popularnosti televizije. U ranim danima kućnih televizora sociolozi Donald Horton i Richard Whol počeli su primjećivati da ljudi razvijaju psihološki odnos s glumcima koji se pojavljuju virtualno u njihovu domu.

Danas je popularnost televizijskih programa nešto manja, a i ljudi se okreću drugačijim oblicima zabave. Sapunice su zamjenili TikTok i prijenosi uživo na Twitchu. Kreatori ovih sadržaja često sa svojom publikom komuniciraju direktno komentarima i *live chatovima* stvarajući na taj način dojam bliskosti koja je u suštini lažna.

Parasocijalni odnosi imaju svoje pozitivne strane. Primjerice, mogu poslužiti kao emocionalna podrška. Nekim je ljudima lakše ako se poistovljete s nekom osobom, pa makar ona bila i nekakva virtualna *persona*. Ponekad idolizirane osobe svojim obožavateljima mogu biti inspiracija i motivacija za ostvarivanje ciljeva. Ugledati se na uspješne ljude nikad nije štetno. Samo se sjetite kolege iz osnovne koji je htio biti Ronaldo ili, u suvremenim terminima, sjetite se svog bratića koji takođe želi biti *Minecraft YouTuber*. Nekad su nam drugi ljudi jednostavno izvor razbibrige, naročito oni koji svoj život monetiziraju i prikazuju u svojem sadržaju. Stoga, da, parasocijalne veze nisu toliko loše te imaju svoje benefite, ali...

Vrlo je jednostavno izgubiti se u virtualnom svijetu i iluziji prisnosti s ekstremno popularnim ljudima. Dodamo li još u tu jednadžbu činjenicu da svijetom hara pandemija usamljenosti, jasno je kako su ovakvi „odnosi“ štetni. Na taj se način ljudima, a naročito mlađima, iskrivljuje slika međuljudskih odnosa te, jednom kad to shvate, budu zbumjeni i razočarani.



Također, većina je ljudi nesvjesno žrtva komercijalne eksploatacije. Da objasnim to s manje udžbeničkim riječima: velik broj ljudi nasjedne na oglase. Iz marketinške perspektive parasocijalne veze zlatni su rudnik za promidžbu svega i svačega. Velik broj *online persona* zapravo su plod marketinške strategije koja se temelji na dojmu prisnosti između kreatora sadržaja i gledatelja. Koliko je moralno profitirati na ljudskoj potrebi za društvom? Ne znam, pitajte bezbroj korporacija koje upravo to i rade.

Ljudi koji su u parasocijalnoj vezi sa svojim idolom mogu razviti nerealistične standarde o svojem odnosu koji mogu dovesti do razočaranja, pa i osjećaja prevare. Ponekad ti negativni osjećaji mogu biti toliko snažni da osobu mogu navesti na nezamislivo, kao u slučaju Ricarda Lopéza, koji je počinio samoubojstvo zbog jednostrane ljubavi prema pjevačici Björk.

U nekim slučajevima pojedinci mogu postati toliko uživljeni u svoje parasocijalne odnose do toga da to utječe na njihov osjećaj vlastitog identiteta. Mogu dati prioritet interesima i vrijednostima svojih idola nad vlastitim, što dovodi do gubitka autonomije i problema sa samopoštovanjem ili što god bio Stan iz Eminemove pjesme *Stan*.

Ukratko, dok parasocijalni odnosi mogu pružiti privremenu utjehu i zabavu, oni također mogu imati štetne učinke na emocionalnu dobrobit i društveno funkcioniranje pojedinaca ako se ne drže pod kontrolom. Uravnoteženje parasocijalnih interakcija s odnosima i aktivnostima u stvarnom životu ključno je za održavanje zdravog emocionalnog i društvenog života. Sasvim je u redu imati kartonske isječke Roberta Pattinsona u sobi, ali ne dajte da vam kartonski isječak bude jedina društvena interakcija u životu!

# psihologija stvaralaštva.

## snaga stvaranja: razmatranje kreativnosti u psihologiji

Naslov ovog članka ne daje mnogo naslutiti o čemu će biti riječ u sljedećim redcima, pa ću krenuti od definicije riječi *stvaralaštvo*. Prema Hrvatskom jezičnom portalu riječ *stvaralaštvo* ima dvojno značenje. Prvo se odnosi na stvaralačku snagu, kreativnost onoga koji stvara, a drugo na opus djela u nekom umjetničkom polju. U svrhu istraživanja o ovoj temi upotrijebit ćemo prvu definiciju. Temeljne karakteristike kreativnosti jesu originalnost i rijetkost rezultata te korisnost djela za onu svrhu kojoj je namijenjeno.

Ako polazimo od ideje da je svaki čovjek kreativan, uz poštovanje njegovih sklonosti i talenata, može se zaključiti da svi imamo želju za jedinstvenim izražavanjem misli, osjećaja i ideja, nadopunjajući postojeće ideje ili stvarajući vlastite pronalaskom inspiracije u stvorenim djelima. Međutim, neka umjetnička djela i znanstvena otkrića zahtijevaju veliku količinu uloženog posla, jasnju viziju talentiranih ljudi te visok stupanj inovativnosti, što je jedan od fenomena vrlo zanimljiv istraživačima u psihologiji.

Generalno gledano, kreativci u prosjeku imaju višu razinu introvertiranosti, emocionalne osjetljivosti i otvorenosti za iskustvo od ostatka populacije. U ekstremnim slučajevima prelaze u psihijatrijske dijagnoze, poput poremećaja raspoloženja ili depresije. Štoviše, pisci su raspodijeljeni po žanrovima: pisci fikcije i dramaturzi naginju uzimanju opijata i maniji, anksioznosti su skloni pisaci nefikcije, dok se pjesnici najčešće bore sa psihotičnim poremećajima, depresijom i zamjetno višim stopama suicida od pisaca ostalih žanrova.

Karakterne crte zajedničke inovatorima u znanstvenim disciplinama jesu veća sklonost riskiranju, intrinzična motivacija i intelektualna znatiželja. Inovatori u znanosti, kao i umjetnici, sposobni su raditi na jednom zadatku vrlo dugi period s velikom količinom energije i skloni su divergentnom razmišljanju, tzv. razmišljanju izvan kutije, te velikoj upornosti.

Kreativnim izražavanjem u raznim oblicima danas se koristi u psihoterapijske svrhe i u svrhu očuvanja mentalne agilnosti u starijoj životnoj dobi.

Potrebito je osvrnuti se na važnost kreativnog izražavanja kao načina za razumijevanje vlastitih emocija, čime se ostvaruje emocionalna katarza kojom je lakše osvijestiti osjećaje, a to vodi višoj razini samosvijesti i višem stupnju introspekcije. Shodno tome, pisanje, crtanje, plesanje ili bilo koja grana umjetnosti ima ulogu transformacijskog procesa za kanaliziranje negativnih osjećaja kod ljudi koji su pretrpjeli neki oblik traume ili stresa. S obzirom na to da ljudi ponekad emocije lakše shvaćaju u slikama nego riječima, vizualne umjetnosti mogu pomoći pojedincima da lakše shvate te definiraju svoje unutarnje doživljaje.

Vizualne umjetnosti poput crtanja mogu imati učinak na um sličan kontemplaciji ili nekom obliku meditacije zbog takozvanog *flow* stanja u kojem je koncentracija na visokoj razini i postoji osjećaj da vrijeme ne teče, već se sve događa izvan vremena, čime raste osjećaj zadovoljstva i kontrola nad emocijama. Glazba, kao vizualne umjetnosti, ima pozitivan učinak na emocionalnu regulaciju. Usto, aktivno sviranje glazbenog instrumenta može pozitivno utjecati na koncentraciju, pamćenje i motoričke sposobnosti te pomaze spriječiti propadanje kognitivnih funkcija u kasnijoj životnoj dobi. Slušanje opuštajuće glazbe može smanjiti razinu hormona kortizola, što smanjuje osjećaje tjeskobe i stresa.

Kreativni proces može imati terapijski učinak, posebno kod osoba koje su prošle kroz traumatska iskustva ili se suočavaju s emocionalnim izazovima. Umjetnošću pojedinci mogu pronaći emocionalnu katarzu i razviti dublje razumijevanje vlastitih emocija. Različite grane umjetnosti, poput slikarstva, glazbe i plesa, imaju razlike, ali jednako važne, učinke na emocionalno stanje pojedinca. Primjerice, vizualne umjetnosti mogu potaknuti osjećaj zadovoljstva i koncentracije, dok glazba može pomoći u emocionalnoj regulaciji i očuvanju kognitivnih funkcija.

# esport misterije!

intervju sa sportašima esport ekipe

Esportovi su videoigre koje se igraju u kompetitivnom okruženju uz publiku. Upravo zbog toga što sam bio publika, dobio sam ideju o intervjuiranju. Prvo sam se javio Jakobu, koji me onda upoznao s ostatkom intervjuiranih igrača.

Esportaši našeg fakulteta dijele se u timove prema igrama: *Rocket League*, *Counter-Strike 2*, *League of Legends*, *Valorant*, *FIFA*. Postoji još esportova u kojima se možete natjecati, ali ne spadaju u „glavnu“ postavu sportova u kojima se možete natjecati na fakultetu.

S nama su Ivan Giljević, igrač igre *Counter-Strike 2* (CS2, žanr *team-based first-person shooter*) te Jakob Bertović i Matej Marijan, dvojica igrača igre *League of Legends* (LoL, žanr *massively multiplayer online*).

## Ukratko se predstavite čitateljima.

Ivan: Ja sam iz Zagreba i na drugoj sam godini IPI-ja. Član sam FOI CS2 tima. Uloge u CS-u postoje, ali kod nas su one dinamične.

Jakob: Ja sam iz Kaštine i druga sam godina ITDP-a. Za FOI igram LoL i ulogu *Mid Laner*, no sljedeće godine prelazim u *Support* jer nam Lino odlazi (trenutni *Support*).

Matej: Ja sam iz Đurđevca i treća sam godina IPS-a. U FOI LoL timu igram zamjenu ADC-ja (*Attack-Damage Carry*), ali sljedeće godine očekujem bolju izvedbu i prelazak u prvu postavu.

**Kako ste počeli s igrami koje danas igrate za Fakultet?**

Ivan: Prijatelj s kojim sam igrao *Call of Duty* počeo je igrati CS i tako sam nekako i ja počeo igrati. To je bilo otprilike 2015. godine, što je malo više od dvije godine nakon što je CS-GO izšao. Igrao sam casually i nisam igrao FACEIT (*third-party* sustavi gdje se razvijaju profesionalci); vjerujem da bih bolje igrao da igram FACEIT.

U početku nisam imao vremena i za CS i za faks, ali sada me na petoj godini Mislav Žnidarec (kapetan CS tima) upoznao s Markom Hranićem. Uvijek sam imao želju igrati i, kako dolazim do kraja faksa, želio sam nešto postići. Prva sezona nije bila loša iako je moglo bolje proći, no generalno sam zadovoljan. Treba razumjeti da ima prostora za napredak.

Jakob: Počeo sam 2012. godine kada sam vidio susjeda da igra. Rekoh: „Ajde, može.“ Trebale su mi dvije godine da počnem igrati *ranked* (nisam bio na dovoljnoj razini). U te sam dvije godine igrao *botove* i tu i tamo ARAM (*All Random, All Mid*).

Kad sam krenuo, bio sam *Silver rank*. Odlučio sam vidjeti koliko dobar mogu biti i počeo sam *grindati*. Prvo sam došao do *Golda* pa *Platinuma* i onda do *Diamond IV* – to je bilo u prvoj sezoni. U drugoj sam došao do *Challengera* i nakon toga sam odlučio biti ležerniji („prošao sam igru“).

U četvrtom srednje googleao sam o FOI-ju i iskočilo mi je da FOI ima LoL tim; tako sam dobio poticaj i da ga upišem. Još sam tada znao Nikolu Bešenskog (Top Laner za FOI LoL tim) jer smo prije igrali turnire zajedno. Pitao sam ga koji je faks upisao. Rekao je FOI i tada sam znao da imamo šanse osvojiti sve turnire na koje ćemo ići. Tako je sve krenulo.

Na prvoj godini video sam anketu na Discoru kojom sam upoznao Marka. Budimo realni, nitko se osim Nikole i mene nije ni prijavio. Krenuo sam kao *Jungler*, a Nikola kao *Mid Laner*. Kasnije smo viđeli da trebamo bolje podijeliti igrače, pa je Nikola otišao na *top*, a ja na *mid lane*. Ovo je ukratko; dalje smo samo osvajali sve redom.

ne igrače, ali još možemo naučiti od naših *carryja*. SaltyMislav nam je kao voditelj tima.

Kao tim nemamo baš formalne treninge. Zajedno se znamo zagrijati ili odigrati *deathmatch*, no većina je treninga individualna. Jedino Prozzor trenira sa svojim timom (izvan Fakulteta). Volio bih da više igramo zajedno.

Jakob: Mi niti imamo trenera niti igramo skupa ako je igra off-season. Prije smo se znali prijavljivati na neke turnire izvan fakusa. Većinom su problemi manjak vremena i organizacija igrača. Svatko živi svoj raspored, a neki od nas i rade.

Budući da nemamo trenera, većinom razgovaramo najviše dan-dva prije turnira o tome kakvo je stanje mete u igri, koje su nam strategije i kojim se taktikama koristimo. Ja sam kao *Mid Laner* često *backbone*, no to je za potrebe tima. Treba dodati da Nikola i ja kao članovi profesionalnog tima (izvan Fakulteta) učimo druge igrače ono što nas trener tog tima uči.

Kada krene sezona, odigramo pokoju rundu da vidimo kako stojimo. Ako vidimo nedostatke u svom igranju, pokušamo ih ispraviti. U suprotnom nema potrebe za treninzima.

Matej: Budući da je Jakob manje-više sve rekao, treba još samo dodati kako je povezanost tima jako dobra. Svi smo prijateljski nastrojeni i to je neki čar igranja u timu. Isto kao dečki, volio bih igrati više kao 5 *stack* (puni tim) jer smo trenutno jaki igrači, a možemo biti bolji tim.

Cijeli intervju, uključujući odgovore na pitanja o tome kako funkcionišu natjecanja, koji su uspjesi timova i kako Fakultet potiče igrače na igranje, možete pročitati ovdje:



Matej: Za LoL sam saznao 2014. godine. Prvo sam krenuo igrati iz zabave, ali s vremenom sam postao bolji i igru shvatio ozbiljnije. 2020. godine došao sam do *Mastera*, nakon toga sam došao do *Challengera* (i ove sam godine dostigao *Challenger*). Za fakultetski tim saznao sam na Discoru. Prve godine, kada sam se i prijavio u tim, nisam igrao jer je već postojao *Main ADC*.

#### **Kako komentirate svoj tim i treninge?**

Ivan: Tim je solidan. Glavni *carry* igrači jesu Prozzor i Xtazy (samo kada „igra connecta“). Istaknuo bih Prozzora kao stup (temelj) tima koji omogućuje postizanje naših rezultata. Sebe i ostatak tima ocijenio bih kao odlič-

# zašto ljudi još uvijek vole pokémone?

poslovna genijalnost oko nas

Ovo nije samo priča o velikoj franšizi, već je ona medij za poslovnu temu – održivost poslovnog modela. Možemo se našaliti i reći kako Pokémoni kao franšiza uspjevaju i dalje ostati na tržištu jer su „slatka mala bića koja svi vole jer su cuuute“.

Na ozbiljnu notu, ova tema može biti obrađena iz više gledišta, no u ovom članku to je model usluga. No prije same teme treba razumjeti na što sam ja mislio kada sam rekao *Pokémoni*.

The Pokémon Company (TPC) organizacija je smještena u Japanu i zapravo spoj triju drugih poduzeća: Nintendo, Game Freak i Creatures. Bavi se *brand* menadžmentom, izdavanjem, marketingom i licenciranjem za Pokémon franšizu.

Sada biste mogli istaknuti nelogičnost i reći da su igre *Pocket Monsters Red* i *Pocket Monsters Green* (kasnije preimenovane u *Pokémon*) izdane 1996. godine, dok je organizacija The Pokémon Company osnovana 1998.

Ne brinite se, tada je Game Freak bio samostalno poduzeće, a dizajner Satoshi Tajiri, koji je ideju dobio prisjećajući se hvatanja insekata tijekom svog djetinjstva, odlučio je ideju začiniti i drugim bićima. Tek je uspjeh prve igre potaknuo osnutak pravog poduzeća 1998. godine.

No dobro, sada sam već potrošio trećinu članka samo da stvorim sliku odakle poduzeće dolazi, a zapravo mislim da bi se o ovoj temi mogla knjiga napisati.

Tajne su Pokémona *family friendly* dizajn i raspon proizvoda, lagane i pristupačne igre (iako možda nedovršene), mediji (crtići i filmovi) fokusirani na djecu i *merch* (zadnja generacija franšize i nostalgija starijih generacija).

Pojedinac ne mora biti genijalac da zaključi kako je *family friendly* dizajn jedan od najbitnijih aspekata nekog proizvoda i njegove dugotrajnosti na tržištu. Budući da proizvod, barem u teoriji, može biti oglašavan svima, ima ogromnu potencijalnu količinu korisnika. Osim pristupačnog dizajna, *merch* koji prodaju ima široki raspon. Na internetu možete pronaći Pokémon tipkovnicu, ali i Pokémon nakit; nema toga što ne može biti u njihovu intelektualnom vlasništvu. Ovako postavljena, njihova marketinška taktika dosta je jednostavna, a radi se o širokoj mreži proizvoda sa širokom mrežom kupaca.

Iako su u početku igre bile njihov glavni proizvod, sada se to prebacuje na *merch*. Zapravo je šaljivo: sve je krenulo s videoigrama koje su se prodavale kao lude, ali s vremenom i rastom popularnosti franšize Pokémon *merch* proširio se po svijetu i preuzeo



ulogu glavnog proizvoda poduzeća. Naravno, ovo ima smisla. Kao odani kupac kупit ћу novu generaciju igre koja izlazi jednom u dvije – četiri godine i za nju platiti 40 – 60 €, a u tom rasponu tko zna koliko ћу pufastih i cakanih Pokémon plišanaca kupiti svojoj Discord curi (naravno, i druge proizvode treba uzeti u obzir).

Medijski sadržaj koji ovo poduzeće izdaje igra nasigurno. Neovisno o izdanju i godini izdanja medija, radi se o sadržaju koji ide uz dlaku trenutnom kulturološkom, društvenom i političkom stanju društva. Sad bi netko rekao: „[insert poštupalica] + [insert neka glupost]“. Pričekajte, to što mi sada ne mislimo da je to u redu (zbog osvještenosti o nekoj temi), ne znači da su ljudi, kao društvo, ali i zaposlenici Pokémon kompanije, imali takvo stajalište.

Zadnji aspekt koji ovo poduzeće kontrolira jest *merch*. *Merch*, kao što je navedeno, čini glavni dio njihove zarade. On dolazi u dva „okusa“: *merch* koji prati zadnji/najnoviji dio igara i *merch* koji cilja na ljubitelje starih generacija. *Merch* za nove dijelove donosi manji dio zarade, ali to je očekivano jer se radi o manjem dijelu franšize.

Trenutno postoji devet generacija Pokémon igara; to znači da je zadnji dio nosio

jednu devetinu ukupnog broja Pokémona (nije točno 1/9, ali dovoljno blizu). Ostatak profita najviše drže memorabilije, nostalgija, potreba za skupljanjem. Te tri karakteristike opisuju preostale proizvode koje proizvode. Treba napomenuti kako poduzeće proizvodi i igrače karte za *Pokémon Trading Card Game*, ali one čine najmanji dio profita, a samu kartušku igru kompanija ne podržava previše.

Još neki razlozi zbog kojih ljudi vole Pokémone jesu modiran sadržaj, osjećaj pripadnosti grupi i osjećaj osobnog identiteta. Modirani je sadržaj obilan i preporučam *Pokémon Emerald Rouge Rom Hack*. Osjećaj pripadnosti razumljiv je iz više razloga, ali glavni je razlog količina ljudi koji vole Pokémone (iako u Hrvatskoj to nije puno). Osjećaj identiteta previše je složena tema za ovako kratak tekst, tako da ћu to povezati s izrazom *Disney adults*, ali blaže (nadam se, nisam još upoznao takvu osobu).

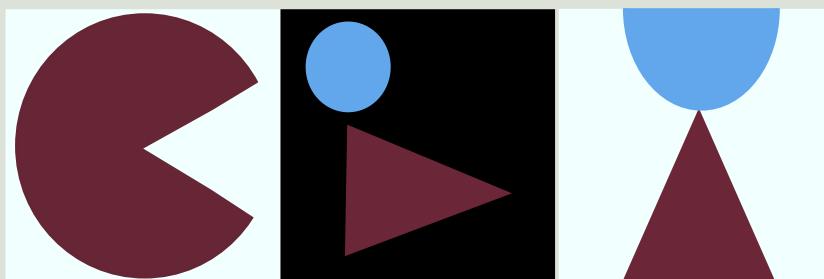
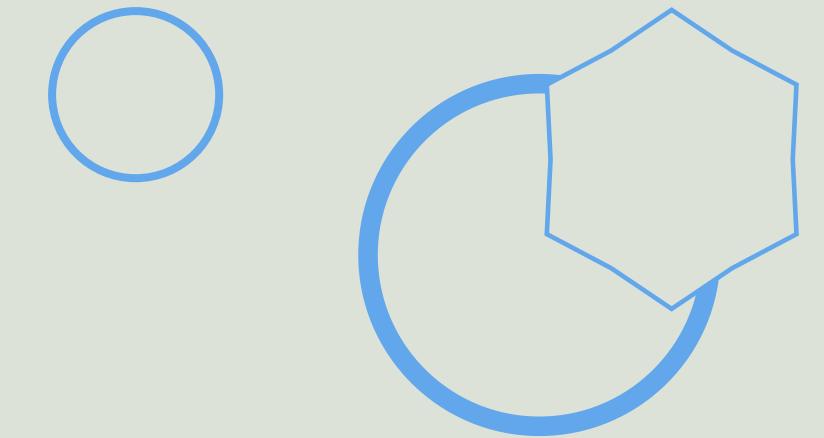
Da zaključimo, Pokémon kompanija povezuje puno marketinških koncepata koji u dobrom rukama stvaraju giganta i koja ne može biti ništa drugo nego voljena u očima javnosti. Ti su koncepti za svaki tip osobe, za svaku potrebu, za svaki oblik medija te fokus na osjećaje avanture, nostalgije i zajednice.

# 27. devz meetup.

koliko možemo naučiti na predavanjima?

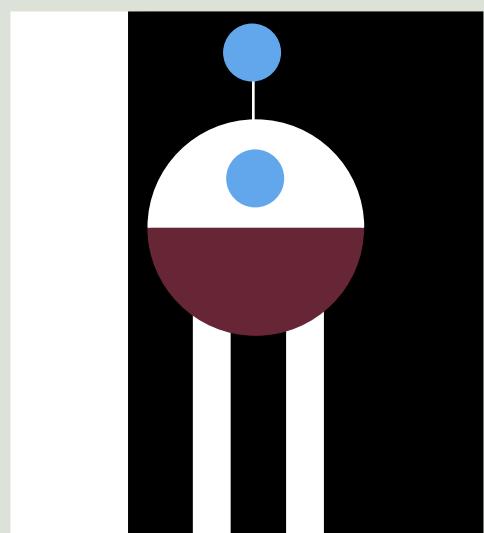
Još sam kao gimnazijalka često sudjelovala na različitim druženjima grada Splita i okoline. Došavši u Varaždin, pomislila sam kako će mi zasigurno trebati vremena da se priлагodim sredini i opustim u drugom dijelu Hrvatske. U ovom semestru, usprkos akademskim obvezama, osjetila sam potrebu da svoje slobodno vrijeme posvetim svom starom hobiju.

Zahvaljujući CPSRK-u, dobila sam obavijest o IT meetupu koji se održava u Tehnološkom parku Varaždin. Riječ je o Devz Meetupu (Design & Development Meetup Varaždin), koji već 27. put organizira predavanja, ovaj put o umjetnoj inteligenciji. Polusatnim predavanjima donose se uspješne priče poduzetnika, predstavljaju se nove tehnologije, razgovara se o dizajnu, *freelanceanju* i brojnim drugim temama vezanim uz IT, dizajn, *startup* kulturu i poduzetništvo. Prijava je jednostavna: potrebno se registriрати na web-stranici [meetup.com](https://www.meetup.com) te potvrditi dolazak na susret.



U četvrtak, 25. travnja, nakon predavanja uputila sam se prema Tehnološkom parku Varaždin te sam se za nekoliko minuta našla u event prostoru zgrade u kojoj nikada nisam bila. Atmosfera prostora ostavila je pozitivan dojam na mene. Iako sam došla prije vremena, uz glazbu su se čuli glasovi ljudi – mladih i starih, koji su razgovarali ni o čemu drugom nego o problematičci ChatGPT-a i sličnih botova. Sljedećih trideset minuta čekali smo ostale posjetitelje. Meetup je otvorio moderator Vladimir Mrkela, direktor agencije Northwest. Nakon najave nekoliko susreta u gradu u sljedećih nekoliko tjedana, prepustio je riječ prvom predavaču.

Prvi predavač bio je Ivan Židov, magistar matematike i informatike Sveučilišta J. J. Strossmayera iz Osijeka, koji je trenutno vlasnik i AI developer TextValuea. U samo nekoliko minuta predstavljanja ostala sam pod velikim dojmom. Gospodin Židov ima više od pet godina iskustva u razvoju umjetne inteligencije. Nakon mnogo uspješnih NLP (*Natural Language Processing*) projekata, ušao je u top 1 % Upwork *freelanceru* (*Upwork Expert-Vetted*). Naslov njegova predavanja bio je *Uvod u LangChain: Vodič za početnike za implementaciju AI agenata*. Nakon predstavljanja povijesti jezičnih modела (ChatGPT 2 – 3.5 i BERT) te budućnosti koju ti modeli donose, predstavio je svoju karijeru i iskustvo u razvoju LangGrapha, LangChaina, RAG-a (*Retrieval-Augmented Generation*) te NLP-ju.



Budući da su veliki jezični modeli, tzv. LLM-ovi (*large language models*), dobili na popularnosti, svatko želi integrirati AI u svoj proizvod. Gospodin Židov objasnio nam je kako upotreba LLM-ova dolazi s tehničkim preprekama i ograničenjima te da postoji znatno bolja opcija: LangChain. LangChain može apstrahirati sučelje LLM-a, imati interakciju s podatcima dokumenata te upravljati predlošcima upita. Dolazi s modulima za JavaScript/TypeScript i Python koji tvore razvojni okvir s ciljem olakšavanja programiranja LLM-om. Nakon detaljnog objašnjenja kako LangChain funkcioniра, obratio se nama studentima i mladima u publici te naglasio važnost kreiranja naše budućnosti. Napomenuo je kako će se za nekoliko godina otvoriti nova radna mjesta koja će tražiti iskustvo u AI/LangChainu te nas je time ohrabrio za rad na našim karijerama (umrežavanje s poslodavcima i LinkedIn) te korištenje GitHuba.

Sljedeće predavanje držao je Davor Aničić, suosnivač i direktor mladog poduzeća Velebit AI koje implementira B2B (*Business-to-Business*) rješenja i pruža AI usluge za *online* tržišta, izdavaštvo, e-trgovinu, igre i dr. S petogodišnjim iskustvom u akademskoj zajednici i petnaestogodišnjim iskustvom u korporativnom okruženju, Aničićeva tema predavanja bila je AI u 2024. i AI poslovne aplikacije. Na zanimljiv način predstavio je svoje iskustvo u različitim sferama, ponajviše u menadžmentu, te poduzeće Velebit AI, njegove partnere i korisnike.

Rekao je kako su imali priliku raditi na AI rješenjima za platformu Njuškalo, kao i za Photomath i Emil Frey Digital, te nam je predstavio posljednji projekt koji je Njuškalo implementirao. Riječ je o automatiziranom označavanju proizvoda za C2C (*Consumer-to-Consumer*) internetsko tržište koje uz pomoć API-ja za otkrivanje boja pronalazi proizvode koje neki korisnik pretražuje.

Osim za hrvatska poduzeća, Velebit AI imao je priliku raditi na rješenjima za nekoliko slovenskih i njemačkih poduzeća (bolha.com, markt.de). Svestranost i odvaznost gospodina Aničića dojmila je publiku te je na pitanje boji li se konkurencije čvrsto odgovorio da je potrebno biti agilan i spremjan na nove stvari. Sljedeću riječ preuzeo je moderator Mrkela koji je bio ponosan na još jedan uspješan susret zajednice koja je dobila desetero novih članova, ponajviše studenata. Nakon zahvale na sudjelovanju nije preostalo ništa drugo nego okrijepiti se pićem i hranom koju su osigurali njihovi sponzori. Uz opuštenju publiku i još opuštenije predavače imala sam priliku upoznati iskusnije developere ovih prostora i umrežiti se sa članovima susreta.

Toplo vam preporučujem da ovakva događanja ne propuštate jer pružaju neprocjenjive prilike za učenje, umrežavanje i razvoj karijere. Oni vam pružaju mogućnost upoznavanja iskusnih profesionalaca i potencijalnih poslodavaca koji vam iz prve ruke mogu prenijeti svoja znanja i vještine koje su ključne za uspjeh u IT sektoru.





# helldivers 2.

nastavak uspjeha ili promašaj?

Većini nas 8. veljače 2024. godine ne predstavlja veliki značaj. Dan kao svaki drugi. Međutim, za Arrowhead Game Studios i za izdavačku kuću Sony Interactive Entertainment taj dan vrlo je značajan. Na scenu *multiplayer* igara nastupa *Helldivers 2* – nastavak prvoga dijela iz 2015. godine. Za sve vas koji još ne znate, serijal *Helldivers* poznat je kao jedna od najpogubnijih kooperativnih igara s elementima taktike i akcije te je dostupan na PC-ju i Playstationu 5. U sjećanju mi je ostao urezan prvi dio serijala jer sam često promatrala starijeg brata kako, po nekoliko sati, uživa igrajući ovu igru koja je ostavila velike dojmove na cijelu *gaming* scenu. Nakon što sam imala priliku provesti neko vrijeme uz *Helldivers 2*, vrijeme je da i ja iznesem svoje dojmove.

Prvu stvar koju moram spomenuti jest promjena perspektive igrača: iz ograničene ptičje perspektive naš pogled na igrača prebačen je iza leđa avatara, čime je omogućena veća kontrola udaljenosti između neprijatelja i moguće prijateljske vatre u kooperativnoj igri. Razlika je enormna i pomaže u percepciji poimanja opasnosti te mogućnosti procjene markera za označavanje pozicije bombardiranja. Samim time, treće lice omogućava nam da vidimo grafički dizajn te detalje prirode i građevina oko sebe kojih je manjkalo u prvom serijalu. Sada je on impresivan, oštriji nego prije. Svjetovi su bogatiji, a atmosfera koju doživljavamo živopisnija je te nam se često može učiniti da smo sami dio igre, što je zasigurno i bio cilj. Pri pucanju na mete kamera se naglo približava te se naša perspek-

tiva usmjerava „preko ramena” igrača. Što se tiče pucanja, koje je jedno od važnijih elemenata igre, dovedeno je na zavidnu razinu.

Uz različit spektar oružja koji je manjkao u prvoj dijelu igre postoji mogućnost da svakim hitcem koji primite budete odbačeni u daljinu. Ozljede su poprilično grafičke, što samu igru čini zanimljivom, ali definitivno i dobno ograničenom. U trenutcima nije ni problem ako izgubite život jer se uvijek možete ponovno roditi iz orbitalnog broda zahvaljujući svojim suputnicima, dok to uopće nije bilo moguće u prvoj dijelu. Misije postaju personalizirane za svakog igrača te za ispunjenje svake trebate uložiti dosta vremena. Zahvaljujući njima, došlo je i do potrebe da se uvedu razine, čime se, ovisno o napretku, može otključati zanimljiv arsenal jačih oružja. Sukladno tome, Arrowhead



Game Studios dosta vremena posvetio je personalizaciji likova koje možemo urediti i opremiti potrebnim materijalima.

U samostalnoj sesiji gube se neke značajke od kojih su tu zasigurno smiješni trenutci ispaljivanja *friendly fire* na suigrače. Jedan od problema na koji sam naišla pri igranju sa strancima jest nemogućnost ponovnog spašavanja u isti *lobby* jer vam ti igrači nisu na listi prijatelja.

16. travnja izšao je najnoviji *update* s dosta promijenjenih tehničkih značajki. Primjerice, problemi s rušenjem igre u trenutcima novijih sesija ili problemi kada igra ne migrira na drugog igrača te problem koji je rezultirao različitim vrstama štete koju su neprijatelji nanosili igračima na računalu i igračima na konzoli. Postoje i problemi koji jesu identificirani i na kojima tim developera radi. Primjerice, neispravan rad *anticheat* programa koji u suštini morate instalirati (*rootkit*) na svom računalu, problem s lukom i sličnim oružjima, njihova preciznost u odnosu na udaljenost protivnika, ali i niz problema koji uključuju pozive prijatelja ili *cross-play* između njih.

Usprkos tehničkim problemima koji su se događali prije zadnjeg ažuriranja igre, posljednje su ocjene obećavajuće. Brzim povratnim informacijama i anketama vidljivo je da su igrači generalno zadovoljni igrom i no-

vim značajkama koje nudi, pa su tako manji problemi zanemarivi. Preporučujem da svakako isprobate igru.

Sve u svemu, mislim da *Helldivers 2* ispunjava očekivanja te donosi uzbudljivu avanturu u svemiru. Uz vrlo dobru grafiku, duboku igru sa zanimljivom pozadinskom pričom i onim najvažnijim od svega – superzanimljivim *multiplayer* iskustvom za igrače različite dobi, mislim da *Helldivers 2* može dugo zadržati status najbolje igre godine. Iako na nekim problemima developeri još uvijek rade, uvjerenja sam da će biti što prije otklonjeni, na opće zadovoljstvo krajnjih korisnika. Kako svaki program s kojim se susrećemo može imati pogrešnu sintaksu, tako i svaka igra može imati niz vizualnih grešaka i tehničkih problema te zahtijeva stručan i predan tim developeru koji neometano mogu raditi i napredovati.

# tihi protagonisti.

## neka akcije govore za sebe

*The Legend of Zelda* akcijska je i avanturička igra izdana u Japanu 1986. godine. Prikazuje glavnog lika Linka, hrabrog junaka koji govori – pa, ni o čemu. Link je, kao što mu i ime govori, veza između igrača i igre te se kao takav ne izražava. Jedan je od prvih takozvanih tihih protagonista.

Protagonist je, u pričama općenito, lik oko kojeg je centrirana cijela priča. Kako bi se publika mogla zainteresirati za njega, potrebno ga je napisati realističnim, dopadljivim, s razumnim motivacijama i ciljevima. No, kako napisati takvog lika, kad svi mi imamo različite ideje o tome što je dobar lik ili koji se nama lik sviđa, a koji ne? Ovo je problem koji se ne javlja samo u videoigramu već i u filmovima i knjigama, no ovdje ćemo se fokusirati isključivo na igre.

Kad kao autor kreiramo lika, želimo privući pozornost igrača, no potreban je i oprez kako bismo igrača zadržali. Jedno od rješenja koje je industrija igara osmisnila jest kreiranje lika koji ne govori apsolutno ništa – na taj način možemo zamisliti sebe u njegovo ulozi i zaboraviti na stvarni svijet. Ova su vrsta protagonista, primjerice, Super Mario, Doomguy, Kirby, Gordon Freeman, Knight, Chell i Crono.

Ovaj se koncept pojavio još prije mnogo godina; ranije su se igre češće fokusirale na avanturu i događaje, ne toliko na dijalog i likove. No, suvremene su priče u igrama sve kompleksnije i pisci stavljuju više fokusa na likove, a trend se ipak nastavlja. Zašto je tome tako?

Jedan je od razloga taj da industrija igara želi postići takozvano samoumetanje. Poput Linka, oni su veza između igrača i igre. Ako smo mi u poziciji lika u igri, tada mi imamo potpunu kontrolu nad njegovim akcijama i mišljenjima te možemo eskapistički uroniti u predstavljeni svijet. Dane su nam, primjerice, opcije dijaloga i biramo kako se naš protagonist (osoba s kojem smo zapeli do kraja igre) ponaša. Mi smo dio igre, a lik je naš reprezentant. U igri *Baldur's Gate 3* kreiramo svog lika i biramo sve svoje akcije i dijaloge i na temelju njih dobivamo drukčije rezultate. Ovo je primjer dobrog tihog protagonista – možemo kreirati svaki aspekt svog lika; biti ili ne biti svoj lik.

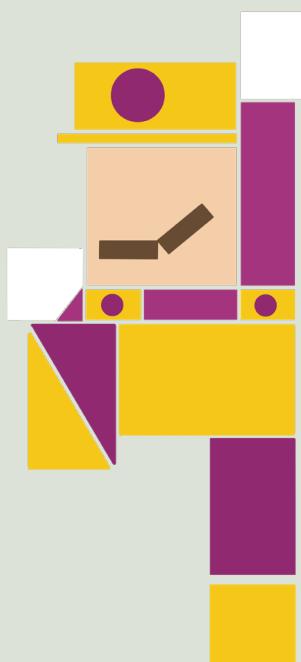
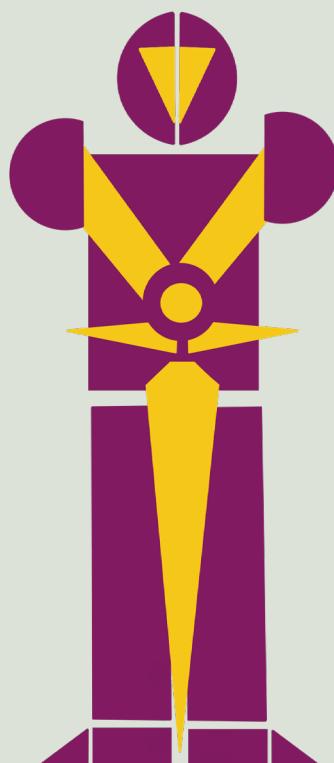
Također, takav je lik dobar kad je naglasak igre na događanjima. Ovo su, primjerice, Kirby, Chara i Link – odlaze u avanturu koja je bitnija od njihova dijaloga i mišljenja. Postoji nekoliko dijaloških opcija, ali ne mijenjaju puno. Akcije su ono što vodi priču.

Ovdje se javlja problem. Što ako imamo igru u kojoj se priča vrti oko idealna i veza među likovima, a naš lik stoji sa strane i ne može doprinijeti? Ovdje spada serijal *Persona*, u kojem autori žele da se poistovjetimo s likovima. I dok *Persona 3* i *4* ovo odraduju dovoljno dobro, sa samo nekoliko crta

karaktera, *Persona 5* predstavlja lika koji imaju do te mjere razrađen karakter i želje (neovisno o željama igrača, posebice u Royal verziji) da je zaista propust to što ne može biti u interakciji s drugima. Umjesto toga, igrač ima opcije da se složi s likovima ili ne i priliku da baci koju šalu. U svakom slučaju, drugi likovi vrate cijeli narativ u normalu nakon dvije – tri rečenice.

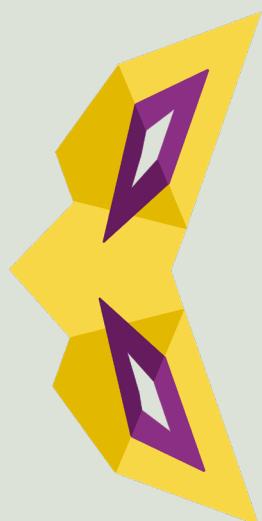
Moram naglasiti i to da je puno teže poistovjetiti se s određenim likovima kako odrastamo. Glavni su likovi JRPG-ja (*Japanese role-playing game*) često tinejdžeri, čiji se mentalitet razlikuje od odrasle osobe. Zato ćemo se, kao odrasli, osjećati udaljeno od tihog lika iako se možda ne bismo tako osjećali da smo mlađi.

Također, argument protiv tihih protagonisti jest taj da je on lijena i sigurna opcija. Teško je igrati igru u kojoj se vlastiti lik ponaša vrlo neugodno do pola igre, kao što



je to kod *Tales of the Abyss*. Mnogo igrača izgubi volju igrati do trena promjene. Nadalje, današnje se igre kreću prema filmskim scenama i često su potpuno izražene govorom, pa je ovakav pristup problematičan. Kod indie igri tišina je razumljiva, ali zamislimo li bilo koju scenu iz igre *Red Dead Redemption* s tipičnom ulogom tihog protagonista, vidićemo koliko gubimo bez snažne karakterizacije Arthur-a Morgana.

Stoga, bitno je dobro procijeniti situaciju kako bismo znali tražiti li naš lik ili atmosfera snažniji karakter. Amaterasu koja govori razbilje bi čar igre, no Phoenix Wright bez glasa učinio bi igru neprepoznatljivom.



# gejmerske mudrosti.

igranje videoigara može promijeniti život

Vjerujem da ste svi barem jednom u životu čuli da su videoigre gubljenje vremena. Znate, klasika, tetka od 60 godina vidi vas kako igrate igru i zabavljate se kao nikad u životu pa vam malo usoli pamet sa: „U moje vrijeme...“

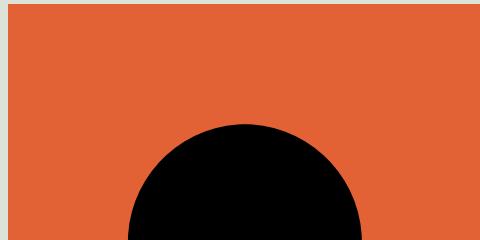
Poručujem tetki da na mobitel skine *Candy Crush*, a ja vam moram ispričati jednu zanimljivu priču. Dakle, sve je započelo prije neke tri godine. Bilo je ljetno, a znate što to znači za nas koji smo s mora – sezonski rad! Radila sam naporne smjene nakon kojih bih samo legla, zaspala, probudila se i otišla natrag na posao. Također, u tom periodu, proganjao me manjak koncentracije i fokusa. Evidentno nisam imala volje za životom... Do jednog trenutka.

Jedan dan, da ipak razbijem rutinu, izvadila sam svoj PlayStation 4 iz prašine. Uhvatila me želja za igranjem kao što me inače hvata želja za slatkišima kojoj se nemam snage opirati. Punih pet minuta razmišljala sam što će igrati i onda sam na hrpi videoigara uočila onu koja će mi promijeniti kemiju moždane tvari zauvijek – *Sekiro: Shadows Die Twice*. Bio je to moj prvi susret s kompanijom FromSoftware i radom Hidetake Miyazakija.

Uzela sam ovu igru za opuštanje i vrlo brzo, nakon 34. smrti lika na *tutorial bossu*, uočila sam svoju grešku. Ja nisam bila opuštena. Moje kognitivne sposobnosti, dotad otopljenne radom u uslužnoj djelatnosti, sada rade 120 na sat. Skoro da se čuje škripanje u mojoj glavi. Bila sam fokusirana, bila sam na oprezu zbog svojih virtualnih neprijatelja koji mi svaki tren mogu dati *rot* – efekt kojim te igra „kažnjava“ ako umreš previše puta.

Sjetila sam se nečega o sebi, nečega što sam u silnom umoru zaboravila, a to je, prvo, koliko volim igrati videoigre i, drugo, koliko sam zapravo spretna kad se fokusiram. Možda zvuči smiješno, ali, vjerujte mi, ponekad životne nedaće (toksičan posao) mogu iscrpititi čovjeka do te mjere da zaboravi tko je. Ova smiješna videohra riješila me problema s koncentracijom.

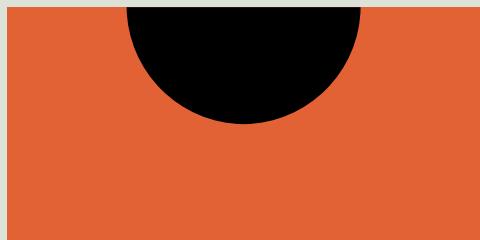
Igrajući ovu igru, ubijajući i zapinjući na *bosssevima*, dolazila bih doma s posla uzbudjena jer će raditi nešto što mi je izazov. Nakon što sam prešla ovu igru, trebalo mi je još. Počela sam igrati *Dark Souls* koji ima mrvicu drugačiju mehaniku od *Sekira*, ali koncept je relativno sličan. Zatim sam igrala nastavke *Soulsa* i *Bloodborne*. Posljednja FromSoftwareova igra koju sam igrala, zapravo ju još uvijek igram, jest *Elden Ring* koja me ostavila bez daha svojim prekrasnim dizajnom i *world buildingom* na kojem je radio George R. R. Martin. Neću pretjerati kad kažem da je ovo remek-djelo od videoigre.



Uglavnom, nakon moje kratke isповijesti, što smo zaključili?

Zaključili smo to da igranje videoigara nije gubljenje vremena. Štoviše, ima više benefita za pojedinca nego što ima negativnih strana. Videoigre razvijaju vještine rješavanja problema, kritičkog razmišljanja i strateškog planiranja, a sve to značajno utječe na kognitivne funkcije. Također, igre s *combat* sustavom, kakav imaju *soulsborne* igre, ali i mnoge druge, razvijaju motoričke vještine. Za igranje su vam potrebni refleksi i koordinacija očiju i ruku. Ako ih nemate, brzo ćete ih razviti tijekom igranja. Još jedna stvar koju igre mogu razviti, a koja se preslikava na stvarni život, jest postavljanje ciljeva. Tijekom igranja neke videoigre često si postavljamo nekakve opisne ili stvarne ciljeve, npr. prijeći do određene razine, poraziti određenog neprijatelja ili dobiti nekakav rijedak predmet. Smisao postignuća uvijek je lijep osjećaj.

Na kraju, ako ništa od navedenog, videoigre su izvor čiste zabave, a vjerujem da je to upravo najveći razlog zašto ih ljudi igraju. Bilo da se radi o cozy igrama kao što su *Sims* ili *Stardew Valley* ili pak o teškim strategijama i borbama koje možemo pronaći u seriji igre *Dark Souls*, svatko će si uvijek pronaći ono što mu odgovara i, kao u mom primjeru, podiže iz mrtvih. Stoga, moj vam je savjet: igrajte videoigre i mijenjajte si živote!



# zvjezdana noć – autor: midjourney.

umjetna inteligencija u umjetnosti

Pisati za mene znači izraziti svoje osjećaje, misli i, prvenstveno, stavove; potiho, potajno, možda prizmom nekog drugog lika ili predetaljno opisanim mozaikom na zidu; prašan, polomljen. Malo apstraktни opis, da, ali to je zato što sam ga upravo sad osmisnila u nekom potištenom, prezaposlenom kutku svog mozga.

Umetne su neuronske mreže zanimljiv koncept. Ljudski mozak načinjen je od golemog broja međusobno povezanih stanica koje zovemo neuroni, koji primaju neki ulaz (podražaj) te ga pretvaraju u izlaz. Neuronske mreže počivaju na istom konceptu – imamo neurone koji primaju input: „Nacrtaj mene s diplomom“, i dobra stara (namjerno nazvana stara) umjetna inteligencija nabavi nam točno to i kreira izlaz. Možda imamo šest prstiju i diploma je prazan komad papira (ha-ha), ali došli smo daleko. Umjesto toga da moramo pozvati drugu osobu da nas fotografira, škiljiti od sunca i nadati se da je svaka dlaka na mjestu (i diplomirati, isprva), napišemo nekoliko pažljivo odabranih riječi u željeni alat i model nam prezentira rezultat bez dodatnih muka. I još imamo ekstra prst! Predobro.

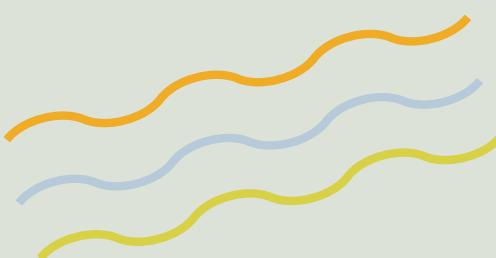
Zašto se onda čini toliko bolje gledati na pravu stvar? Ili na Zvjezdanu noć van Gogha?

Riječ je, prema nekim istraživanjima, u emocijama. Ljudskosti.

Modeli kojima se koriste alati poput DALL-E-ja, Midjourneyja i sličnih sadrže tisuće i tisuće slika koje su već kreirane – postojeće. Tehnologija kojom se koristi genijalna je, ali nikad neće moći biti originalna. Naravno, i čovjeku je teško biti originalan. Ipak, svaki od nas ima osobnost, ima ono nešto po čemu se razlikuje od ostalih. AI? Ne toliko.

Modeli mogu primiti ulazne parametre, prokuhati ih i aranžirati u lijepu scenu, ali zabava staje nakon generiranja novih scenarija i perspektiva. Ova je poruka ovdje isključivo za sve one koji smatraju da će umjetna inteligencija zamijeniti umjetnost. Ona *ne može* zamijeniti umjetnost. Čak i da su tekstovi i priče koje model nauči pisati (pritom pomažući globalnom zatopljenju) puno bolje od naših, opet treba netko da ga popravi – i pruži alatu moralni kompas.

Nije nepoznato to da modeli prikupljaju podatke iz raznih izvora te se u njima ponekad potkradu seksizam, rasizam i lažne informacije. Nažalost, etički problemi poput pristranosti u predviđanju kriminala i zapošljavanju određenih kategorija ljudi već su se pojavili i problem se konstantno prati kako bi mogućnost njegova stvaranja bila što manja. Pristranost se pojavljuje pri treniranju modela; npr. kad je u nekoj djelatnosti naprsto prisutno više muškaraca nego žena ili kad model uzima podatke iz pričaonica (svađaonica) gdje se ponekad gubi inhibicija. Ljudi su nesavršeni, ljudski je produkt nesavršen, model će sa stopostotnom sigurnošću tvrditi da je nesavršeno savršeno i tu treba biti oprezan.



Još je jedan problem autorsko pravo. Jesu li sve slike za generiranje digitalne umjetnosti prikupljene na legalan način? Većina AI alata trenira se da prepozna velike datasetove i koristi se njima bez provjere jesu li te slike original. Čak i ako alati ne prekopiraju originalnu umjetnost, svakako se mogu koristiti elementima kojima mogu narušiti autorska prava.

No, zašto gledati samo negativne strane? Kazuhisa Wada, kreativni direktor serijala *Persona*, izjavio je da je zainteresiran za AI tehnologiju i smatra da postoje brojni načini kako bi se ona u igrama mogla iskoristiti. Sjećam se kako su fanovi na trenutak eksplodirali, posebice zato što je zadnja *Persona* igra bila toliki umjetnički hit. Sama pomisao na generiranje umjetnosti lude je zgražala. No, zamislite koliko je njezino korištenje zapravo korisno. Umjesto toga da umjetnici prolaze ogromnim brojem dizajna i kombinacija za likove i pozadine, mogu pokušati generirati modele i vidjeti hoće li oni uopće funkcionirati za stil kojim se koriste te kasnije rekreirati generirano. Mogu se fokusirati na bitno, a manje bitno ostaviti inteligenciju.

Generiranje tema za pisanje, korištenje umjetne inteligencije za ideje kad smo u spisateljskoj blokadi, generiranje likova za videoigru, razrađivanje ideja koje nam ona daje u jače, traženje inspiracije, traženje sličnih medija, novih knjiga za čitanje, otkrivanje novih velikana koje možda nikada ne bismo susreli – 2022. godine Jason Allen kontroverzno pobjeđuje na natjecanju u digitalnoj umjetnosti koristeći se Midjourneyjem za generiranje *Théâtre D'opéra Spatial*. Iako su se mnogi protivili, Trisha Fernandez izjavila je: „To je ljepota umjetnosti – uvijek se razvija.“



# između eyelinera i crnog laka za nokte.

povijest i utjecaj emo glazbe

Mislim da je velik broj čitatelja ovog članka odrastao u periodu kad je takozvana *emo* glazba bila jako popularna. Ako ste jedan od tih čitatelja, sigurno ste se sjetili velikih količina šminke, čudne odjeće te bučne glazbe. Naime, nije sve toliko jednostavno i sama je konotacija malo iskrivljena. Zato će ovaj članak proći nekim ključnim trenutcima ovog čudnog žanra.

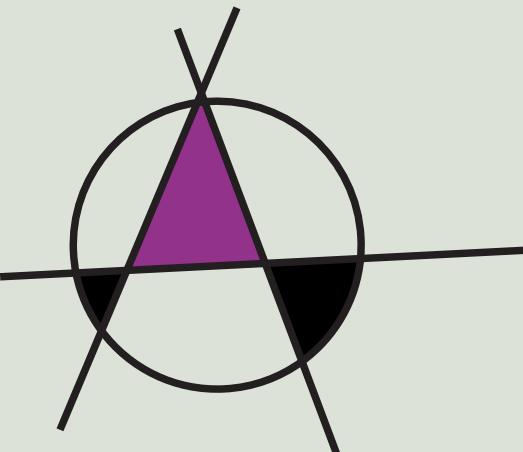
Prvo bi se trebalo dotaknuti samih početaka ove supkulture. Ona je svoje korijene pustila 80-ih godina 20. stoljeća u Washingtonu, glavnom gradu SAD-a. Ti su korijeni bili dio *hardcore punk* scene, tako da su očevi ovog žanra zapravo imali brz i agresivan *punk* zvuk

uz puno vikanja i emotivnih riječi upotpunjени u mržnju, depresiju i opće nezadovoljstvo prema sustavu i bogatima. Vrlo pankerski i anarhistički. Tako je originalni naziv žanra *emocore*, a vodeći bendovi jesu Moss Icon, Embrace i Rites of Spring, čiji su članovi sami izjavili da je *hardcore punk* sam po sebi jako emotivan te da je ideja *emocore* glazbe potpuna glupost. Možda i jesu u pravu; ja to ne mogu procijeniti. Rites of Spring definirao je zvuk ovog žanra svojim istoimenim albumom iz 1985. godine te ga se isplati poslušati.

Drugi se val *emo* žanra odvijao 90-ih godina 20. stoljeća te je odnio ideju i zvuk ove glazbe u nove, možda nama poznatije, vode. Ovo je desetljeće vidjelo cijepanje žanra na jako puno podžanrova te cijepanje tih podžanrova na mikrožanrove. Međutim, glavna je podjela obuhvaćala nastanak žanrova *midwest emo* i *screamo*. *Midwest emo* zapravo je nastao uvođenjem elemenata žanra *math rock* u *emocore*, dok je *screamo* uzeo agresiju i mržnju te im dao potpuni fokus. Ime *midwest emo* dolazi od središnje regije SAD-a jer je tamo nastao. Glazbeno je postao manje bučan i više fokusiran na tehničke aspekte žanra *math rock* uz klasičnu *punk* strukturu i razigrane vokale. Teme su pjesama i dalje ostale relativno mračne i depresivne.

*Screamo* je naziv s kojim su svi upoznati. On ima pomalo lošu reputaciju, a naziv mu je s vremenom zapravo postao besmislen. Kao što je spomenuto, ovo je





ekstremna verzija *emocore* koja ne suzdržava buku, agresiju ni depresiju. Riječi pjesama često se dotiču mentalnih bolesti i drugih mračnih tema. Ako ste zainteresirani za *midwest emo*, American Football s albumom *American Football* dobar je uvod. Također su dobri predstavnici ovog žanra bendovi Sunny Day Real Estate, The Promise Ring i Cap'n Jazz, dok *screamo* odlično predstavljaju bendovi Orchid, Saetia i Pageninetynine.

Treći je val bio najpopularniji i na njemu se neću zadržavati. 2000-ih je godina pojmom *emo* prestao biti vezan uz glazbu i postao supkultura, te je *emo* obuhvaćao sve – od glazbe i stila odijevanja do načina života. Tako je zvukom on postao sve od elektronske do *country* glazbe. Žanru je zbog tema pjesama dana velika pažnja jer se primarno bavi emocijama i mentalnim zdravljem. Vodeći su bendovi u ovom periodu My Chemical Romance, Paramore i Fall Out Boy.

Četvrti se val pojavio 2010-ih godina te se nazivom *emo revival* vratio bliže svojim korijenima uz pojavu žanra *emo rap*. Neki su se bendovi htjeli vratiti originalnom zvuku i značenju ove kulture tako što su dali veću pažnju *punk*, *pop* i *math rock* elementima te su se teme pjesama, uz depresiju, počele baviti lošim prekidima (*yikes*). Druga je strana vidjela popularnost *rap* i *trap* glazbe te je u njih uvela plačljive vokale i depresivne teme.



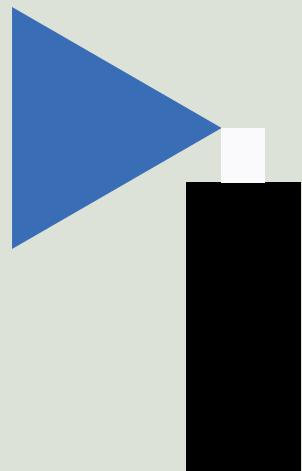
Dobar primjer *emo revival* zvuka jest Mom Jeans. sa svojim albumom *Best Buds* te bendovi Joyce Manor, The Hotelier, Sorority Noise i Modern Baseball. Glazbenici koji su definirali *emo rap* jesu Lil Peep, Juice WRLD i XXXTENTACION.

Trenutno se događa peti val i on predstavlja svojevrsni „revival“ *emo revival* zvuka. Njegova popularnost raste zahvaljujući društvenim mrežama i mladima koji su odrasli tijekom trećeg vala te sada rade glazbu inspiriranu svojom mladošću, tako da su se u konačnici pojatile moderne interpretacije zvukova djetinjstva. Izvođači koji su predstavnici ovog zvuka jesu mgk, Static Dress, Lil Lotus, Origami Angel i Charmer koji se svi međusobno razlikuju.

U konačnici se može vidjeti da je *emo* lakše opisati kao supkulturu nego kao glazbu te da je on jako fleksibilan i opširan žanr. Zbog tema kojima se bavi tijekom svoje ogromne popularnosti doveo je mentalno zdravljje, pogotovo tinejdžera i mladih, u centar pažnje i time znatno poboljšao način na koji ljudi percipiraju takve probleme. Što se tiče same mode, imao je velik utjecaj na sve moderne stilove odijevanja. Ako ste zainteresirani za ovu bizarnu pojavu zvanu *emo*, preporučamo vam da poslušate neke od spomenutih glazbenika jer se zvukom stvorи najbolja slika.

# intervju: phat phillie.

poveznica naše regije s hip-hop svijetom



Čast nam je ugostiti domaćeg DJ-a, radijskog voditelja i hip-hop aktivista Filipa Ivelju koji je izgradio karijeru pod imenom Phat Phillie, odnosno DJ Phat Phillie.

U ovom intervjuu dotaknuli smo se nekih njegovih projekata te zanimljivih poveznica naše regije i svijeta što se tiče hip-hop kulture.

Puna verzija intervjuia dostupna je na blogu (QR kod), a u časopisu se nalazi skraćena verzija.

**Bok, Phillie! Predstavi nam se ukratko.**

Bok, ja sam Filip. Iz Zagreba sam, s Peščenice. Rođen sam 1975., taman da ulovim hip-hop '84. Čuo sam ga na radiju i promjenio mi je život.

**Ispričaj nam u kratkim crtama svoje početke u hip-hopu. Zanima me što te to privuklo kod hip-hopa. Je li to bio breakdance, je li to bila lirika, beatovi...?**

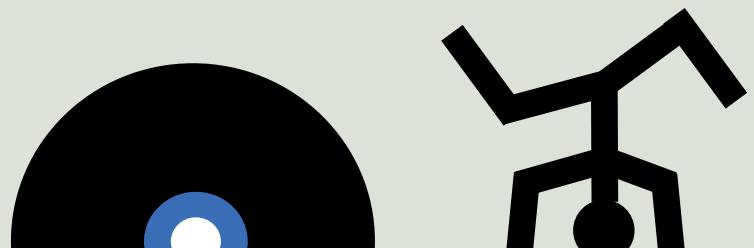
Privukao me *break*, da. Liriku još nisam toliko poznavao, ali dopao mi se taj prizor u New Yorku: graffiti, Bronx, New York mjuza, *ghetto blasters*, B-Boys – dopao mi se taj bravado, taj šmek. Rekao bih da je bilo to buntovnički, muški, bili su na cesti, pilo se, gorjeli su bačve, osjećao si moć, a opet je bilo sve jako kreativno. Dopao mi se *beat*, dopao mi se *groove*.

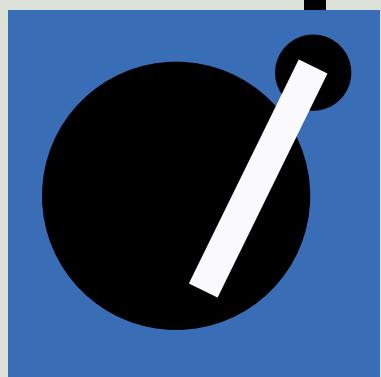
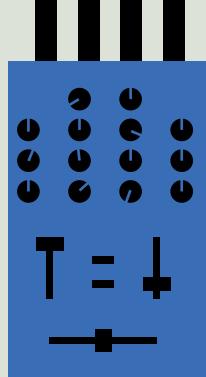
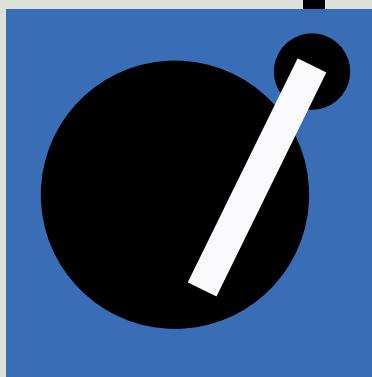
Moj je stariji bratić *breakao*, on mi je bio uzor. Kad sam ja njega video da *breaka*, uhvatio sam se za to i htio sam, na kraju krajeva, njega impresionirati, on je živio u gradiću u

Srbiji, u Jagodini, tad se zvao Svetozarevo. Ja sam živio u Zagrebu, a, kad sam došao ljeto 1984. tamo, on je već *breakao* i crtao grafite. Vratio sam se u Zagreb i to me jako ponijelo i htio sam naći tu radiostanicu, nešto, i onda sam to tako zavolio. Jedna je od važnih godina 1991., kad sam na dva mjeseca otišao učiti engleski jezik u New York. To mi je bilo vrhunsko iskustvo. 1993. godine došao sam na Radio 1. Frx i ja započeli smo na Radiju 1 emisiju *Blackout* 17. 11. 1993. Nakon dvije – tri godine prebacili smo se na Radio 101.

**Učenje engleskog jezika sigurno ti je bila jedna od najvažnijih stvari koje si mogao napraviti u životu jer ti je engleski neizostavan u karijeri. Osim toga, u to doba nije bilo interneta, učiti jezik u to vrijeme bila je sasvim drugačija priča.**

Znaš, u moje si doba učio jezik u školama, nije bilo interneta ni puno drugih resursa ni načina za učenje. Već sam u osnovnoj školi imao jako dobru profesoricu engleskog Gordana Mrak. Tu sam već ulovio nešto, a u stanu ispod mene, u Budakovoj ulici stanova je učiteljica engleskog. Svaki dan ili triput tjedno imao sam satove engleskog u šest popodne još dok sam imao pet, šest, sedam godina. Roditelji su me tjerali da učim engleski i meni je to strašno išlo na živce jer sam se htio igrati kao klinac. A učiteljica mi je rekla da će joj jednog dana biti zahvalan jer sam naučio dobar engleski. I stvarno jesam naučio dobar engleski i to mi je poslije





pomoglo u poslu. Da, ta 1991. u Americi bila je baš super iskustvo.

**Reci nam nešto o svojoj prateti kod koje si boravio u Londonu. Ona je bila dosta poznata ličnost, zar ne?**

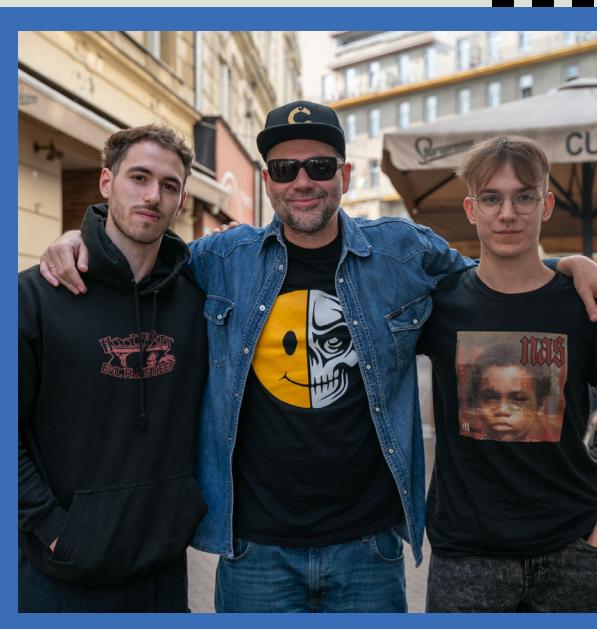
Da, Tanja Ivelja, odnosno Tania Velia, ona je bila glumica u Hollywoodu i bila je pjevačica, izdala je ploče i za Jugoton i u Španjolskoj. Glumila je u nekoliko hollywoodskih filmova: *Fiend of Dope Island*, sa Žažom Gabor bila je u jednom filmu, družila se sa Gregoryjem Peckom, Anthonyjem Quinnom, postoji priča s Frankom Sinatrom i tako... Bila je zvijezda, bila je zgodna i svi su joj se upucavali, a ona je iskoristila svoj izgled i mozak i napravila vrlo solidnu karijeru u Americi pa se zatim vratila u Španjolsku i tamo je bila i televizijska voditeljica pa je završila na kraju i u Londonu. Ja zapravo nisam poznao svoju pratetu, međutim, ona se počela vraćati u Zagreb i javila se mojoj mami. Otišao sam ju posjetiti na sedam dana, a na kraju sam ostao tamo šest mjeseci i vratio se doma za Božić 1996.

**Jesi već za vrijeme boravka u Londonu stvarao tamo neke veze s ljudima i izvođačima? Navedi nam neke koncerte na kojima si tamo bio. Ako se ne varam, nedavno je OutKast objavio na društvenim mrežama fotke s koncerta iz Londona koje si ti slikao.**

U Londonu sam upoznao svoje bitne prve kontakte: DJ 279, Cutmaster Swift s radiostanicu Choice FM, DJ MK, u to doba *mixtape* DJ i prodavač ploča u

jednom dućanu u Sohou, Roots Manuva, Afrika Bambaataa, sve izdavačke kuće... Prvi put gledao izvođače KRS-One, Fugees, Smoothe da Hustler, Trigger the Gambler, Jeru The Damaja, DJ Premier...

Da, ja sam slikao to. Slikao sam gdje god sam došao. OutKast je objavio moje fotke, to je bila promocija njihova ATLiensa za 200 – 300 ljudi. Gledao sam razne koncerte: Jay-Z, EPMD, Foxy Brown, Lost Boys, Helter Skelter... Gledao sam baš, baš puno koncerata, išao sam u klubove, izdavačke kuće, nagrabio sam dosta promoploča i vratio sam se u Zagreb dok cijelo to vrijeme Frx u Zagrebu i dalje vodi emisiju jednom tjedno, a ja se njemu telefonski javljam s najnovijim vijestima svakog utorka. I, tog se sjećam, nisam zvao s tetina telefona od doma jer je bilo dosta kasno, otprilike 1 iza ponoći, već bih se spustio do telefonske govornice ispred zgrade i odande zvao. Budući da je svaka





telefonska govornica imala svoj broj, Frx bi me nazvao s radja iz Zagreba, a ti razgovori znali su biti po 30 – 40 minuta jer sam toliko toga htio reći.

**Zar nije to bilo i skupo? Pričamo o vremenu telefonskih govornica, a ne osobnih mobilnih uređaja.**

Plaćao je to Radio 101, bilo je novca tada. Uglavnom, vratio sam se iz Londona, gdje sam napravio super veze, započeo i Zulu Nation s Bambaatom tam, išli smo kod javnog bilježnika i napravili dokument koji i dalje imam s njegovim potpisom.

**Taj London i sve čemu si tamo svjedočio i prisustvovao sigurno je oblikovalo tvoju karijeru.**

Da, definitivno. New York 1991. ne toliko jer sam bio klinac pa sam samo bio turist. Ono, uđeš u dućan s pločama vidiš ekipu na cesti kako *rapa*, *breaka*, malo slikar, ali nisam imao godine da uđem u bilo koji klub niti sam bio na radiju pa nisam imao neke aspiracije da sad upoznajem ljudе na sceni, bilo mi je bitno da slušam malo njihove emisije na radiju.

Ispričaj nam nevjerojatnu priču o poveznici čovjeka s prostora bivše Jugoslavije i osnivanja prve hip-hop izdavačke kuće.

Milton Malden – Mladen Mlađa Mladenović – bio je osnivač prve izdavačke *rap*-kuće Sugar Hill Records. On je bio diplomat iz Rače pored Kragujevca koji je u New Yorku 1979. sa Sylvijom Robinson i Joeom Robinsonom pokrenuo prvu svjetsku hip-hop izdavačku kuću. Imali smo svog čovjeka u kući od prvog dana! To je jako bitno. Ova vremenska crta koju mi imamo do danas, vuče se još od 1979. i nitko ti ne može reći da si ti gost u ovoj kulturi jer si imao svog čovjeka u izdavačkoj kući. Pop Asanović bio je moj prvi susjed, a družio se s Mladenom. Donio mi je tiskani intervju iz časopisa iz 1981. U intervjuu Milton priča kako je bio i u partizanima, surađivao s Titom, dolazi iz Jugoslavije, tako da imamo i dokaz za to. Upoznao sam i njegova nećaka, on mi je donio Sugar Hill jaknu.

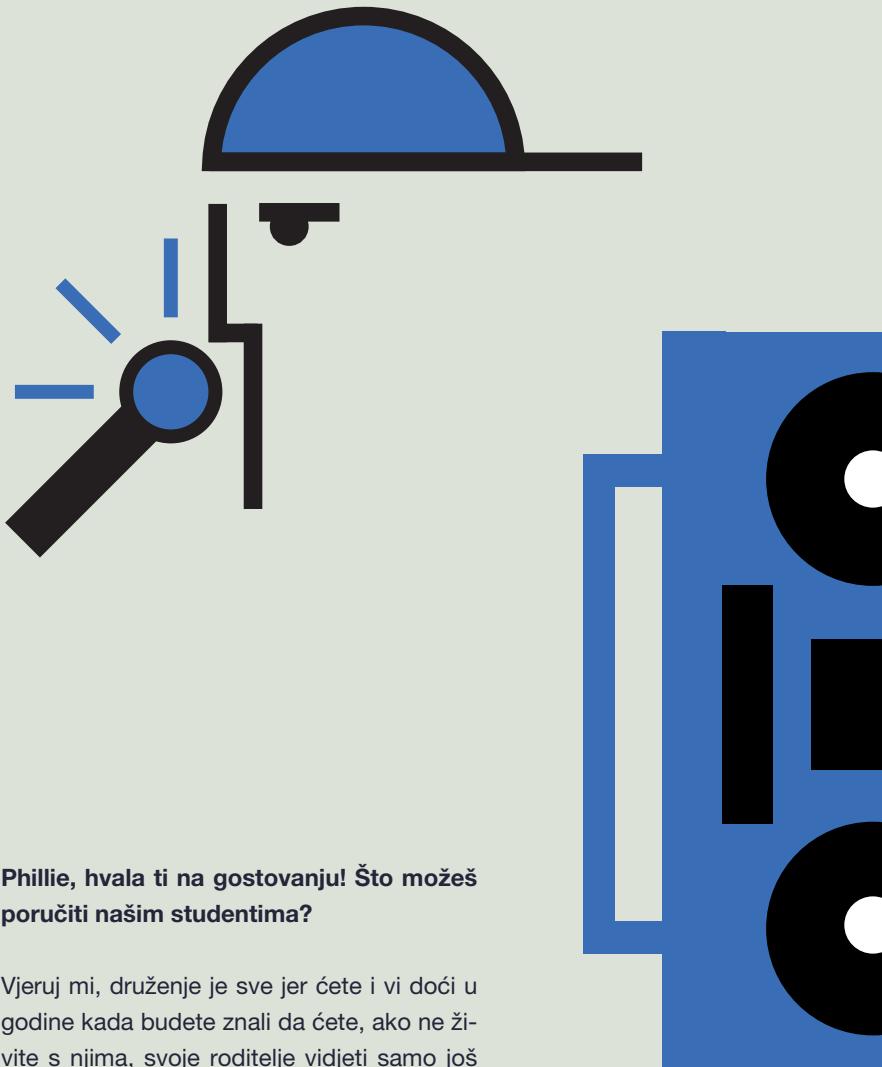
Brinem o toj poveznici naše regije s hip-hop kulturom. Još jedan primjer te poveznice jesu Quincy Jones (R. I. P.) i Banja Luka. On je svirao u Zagrebu, Ljubljani, Opatiji i u Konjicu. Ali 1961. na svoj je album stavio pjesmu i nazvao ju *Banja Luka* – Quincy Jones, najveći producent svih vremena! Inače, njegov sin QD3 producirao je i za Cubea i za 2Paca.



**Slušao sam na tvom Soundcloudu digitalizirane snimke emisije *Electro-Funk Premijera* Slavina Balena. On je zapravo otac domaćeg hip-hopa. Reci nam više o tome.**

Da, to je zlato za nekog tko istinski voli kulturu hip-hopa. Svima preporučujem da poslušaju kako je Slavin Balen od 1984. do 2000-ih vodio svoju emisiju. No, najbitnije godine bile su od 1984. do 1993., kad smo mi došli, a kasnije je lagano Slavin otišao i u neke druge vode. Evo, upravo radim prezentaciju, dogovorio sam se s mađarskim kulturnim centrom da iduće godine, od 25. 2. do 2. 3., napravimo izložbu 40 godina hip-hopa u Zagrebu. Zagreb slavi ove godine 40 godina otkad je Slavin Balen u eteru; 31. srpnja 1984. obilježavamo kao dan kad je Zagreb dobio svoju prvu *rap*-emisiju na radiju. Na mađarskom Institutu Liszt (Europski trg, Zagreb) napravit ćemo izložbu moje memorabilije na prvom katu, na drugi kat dovest ćemo i jednog mađarskog kolezionara jer poveznica mora biti s Mađarskom, a velika mi je želja iz New Yorka dovesti Stretcha Armstronga, odnosno Adriana Bartosa jer on ima mađarske korijene.

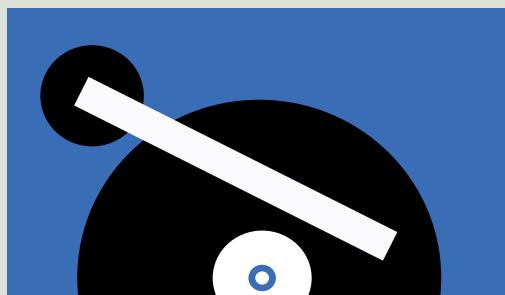
Znaš, imam jako puno zanimljivih tih nekih kulturnih projekata koji nisu okrenuti samo za moj boljatik, nego za boljatik naše kulturne scene i gradova naše regije. Ja surađujem i s Beogradom, i s Bosnom, i s Makedonijom, s Bugarskom. U hip-hopu nema granica. Svirao sam sa Shadowom, Atmosphere, DUB FX, RAWLAND i ja svirali smo 23. lipnja ove godine u Sofiji.



**Phillie, hvala ti na gostovanju! Što možeš poručiti našim studentima?**

Vjeruj mi, druženje je sve jer ćete i vi doći u godine kada budete znali da ćete, ako ne živate s njima, svoje roditelje vidjeti samo još nekoliko puta, da ćete svoje prijatelje koji žive daleko od vas vidjeti još samo nekoliko puta. I onda treba inzistirati na tome da se što više viđamo i družimo.

Osim toga, znaš, želim svakome da otkrije svoju strast. Ali na taj jedan dubinski, čist, neiskvaren način. Radiš ono što te istinski vuče i prema čemu osjećaš strast i ne gledaš svoju dobit u tome, nego gledaš kako da unaprijediš kulturu, koja će se onda pobrinuti za tebe. Znaš, pobrini se za mjuzu da bi se mjuza onda pobrinula za tebe.



# sport i aktivnost.

## couch potato no more

Autoru ovog članka jedina je fizička aktivnost u zadnjih petnaest godina bila tjelesni u sklopu faksa i kucanje oko 100 riječi u minuti po tipkovnici. Ova druga aktivnost nemjerljivo je zabavnija od prve, ali i dobra ako za dvadeset godina želim izgledati kao čačkalica ili kao kuglica. Moja konstitucija jako vuče na šlank stranu, kako bi se moji baka i djed izrazili, ali ne izgledam kao Michelangelov David, nego više kao *stickman*. To je tako pukom srećom jer imam dobar metabolizam pa moja neaktivnost nije dovela do skupljanja sala.

Shvatio sam u jednom trenutku da me ponekad bole leđa. Shvatio sam da mi je teško nositi predmete koji nisu jako teški. To je polako postajao problem. I tako sam ja u svojoj 27. godini odlučio uzeti stvar u svoje ruke (da, još sam uvijek student, ne pitajte...).

Zašto nisam prije? Ne znam. Što ću? Pozli mi od pomisli na dizanje utega, rastezanje onih spravi i od pomisli na atmosferu u teretani. Ne znam se loptati, dakle nogomet, rukomet, košarka i drugi sportovi ne dolaze u obzir. Stolni bi tenis možda bio dobar, ali nemam ekipu za ozbiljno bavljenje njime. I što sad?

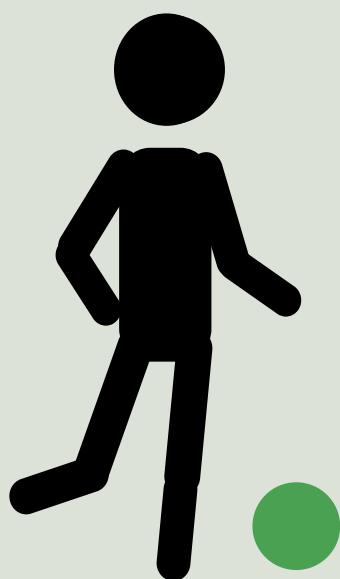


Vjerujem da postoji puno ljudi koji odbijaju aktivnosti zbog toga što je teško pronaći nešto u čemu bi se moglo istinski uživati. Ja sam htio nešto svrhovito. Neki žele nešto što mogu sami raditi, da ih drugi ne vide.

Puno mojih kolega i prijatelja trči. Njima je trčanje bila odlična aktivnost jer su mogli izići kad god su htjeli, birati termine kad nema ljudi u gradu, mogli su otići na Dravu, a mogli su i po gradu. Trčanje je i zgodno za kondiciju, a i vrlo je lako mjeriti svoj napredak.

Plivanje je također zgodno jer nije baš socijalna aktivnost, a mnogi ljudi vole boraviti u vodi. Možda nije uvijek praktično jer uključuje sušenje koje može potrajati i bazeni nisu uvijek na svakom koraku, ali ako je to mogućnost, definitivno nije loše probati.

Moja ljubav postala je penjanje. To je samostalni sport bez protivnika, ali istovremeno je vrlo socijalna aktivnost. Cilj je po definiranim smjerovima popeti se do vrha. Svaki smjer ima svoju ocjenu tako da se početnici mogu penjati lakšim smjerovima, a iskusniji prema svojim željama. Fora je to što se penjanjem aktivira cijelo tijelo, a ne neki podskup mišića, a posebno je što se koristi i mišićima za koje nisam ni znao da postoje (odnosno iskoristio sam ih prvi put slučajno pa sam ih osjećao iduća tri dana...).



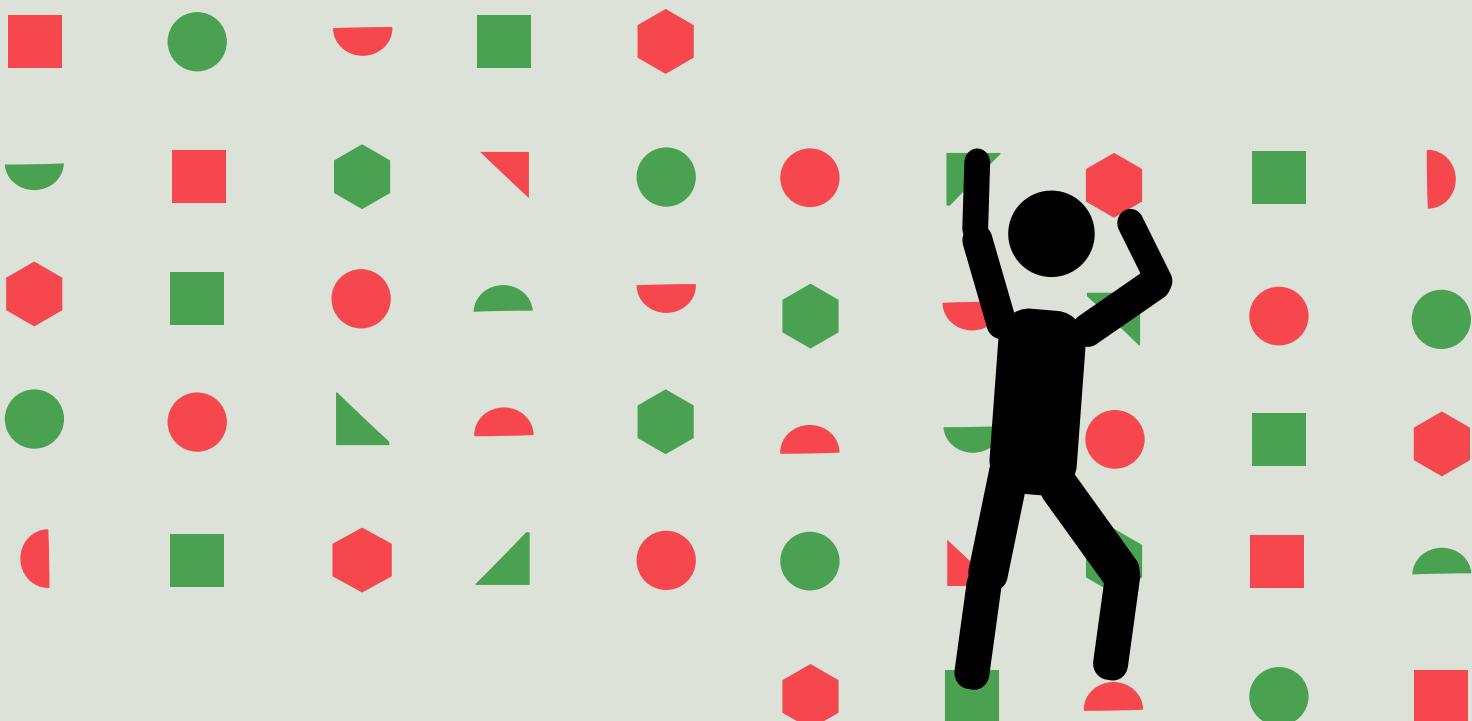
Jedna je sesija penjanja najčešće izmjena penjačkih pokušaja i odmaranja između njih jer su ti pokušaji poprilično fizički intenzivni. Upravo u tim odmorima penjanje postaje socijalna aktivnost jer svi penjači međusobno komentiraju, otkrivaju načine, taktike i trikove. Olakšavajuće je to što nema natjecanja, zavisti i uspoređivanja, nego svatko na svoj način pokušava doći do vrha.

Opasno? Nije. Strunjače su jako debele i pad s par metara gotovo je bezopasan. Najgora je ozljeda koju sam dobio na penjanju iščašenje ramena jer sam pod čudnim kutom gurao tijelo rukama i nogama, a moje je rame naučeno dosad podržavati samo čačkalice iz *stickmana*. Dakle, kad sam išao prema gore, a ne prema dolje. Prošlo me za nekoliko dana.

Ovaj članak sad izgleda kao kad *influenceri* brbljaju o nečemu pa na kraj suptilno ubace sponzore i oglase. Meni ovo nije cilj, ali jesam malo pristran prema penjanju. Doduše, od oglasa je iz ovog članka važnije znati da uvijek postoji dobar način za pojačanje tektiva i mišića, koji nije dosadan kao tjelesni, ne sadrži naguravanje na terenu, ne uključuje rukovanje (ili nogovanje) okruglim stvarima koje se odbijaju ili bilo što drugo što pojedinca može odbiti od sportskih aktivnosti.

Dakle, ne mora biti penjanje, ali bilo bi zgodno da postoji neka aktivnost.

Kako svi vi znate da je St@k dugogodišnji fan PewDiePiea, neće vam biti strano što smatramo da je važno ist@knuti da je nedavno najveći penjački YouTuber Magnus Midtbø objavio video u suradnji s PewDiePieem. Uistinu divna penjačka sesija iz Japana.



# joga.

## nepoznato o poznatom

Vjerojatno ste o vještini prakticiranja joge čuli u filmovima i serijama, u razgovoru s prijateljima i u moru internetskih sadržaja, od forumskih rasprava do kratkih filmova ili fotografija na Instagramu poznate *influencerice*, koja, prema vlastitom porivu, u 5 i 30 ujutro, nakon obveznog proteinског *smoothieja*, paleo doručka koji mora sadržavati avokado i lanene sjemenke, radi neko neobično istezanje. U opisu slike stoji „Namaste” i *emoji* sklopljenih ruku.

S obzirom na popularnost ove prakse i obojnost raznih internetskih sadržaja koji ju promoviraju, aktivna praksa joge počinje dje-lovati pomodarski i obojno, stoga se želim staviti u poziciju đavoljeg advokata i predstaviti ovu staru vještinu kao vrlo korisnu za rane tjelesne funkcije i posljedično jednostav-nije svladavanje nekih od tehnika meditacije.

Joga potječe s Indijskog potkontinenta, a stara je barem nekoliko tisuća godina te se u svojoj dugoj povijesti razgranala na razne tehnike i popratne sustave vjerovanja. U prijevodu sa sanskrta, jezika najstarije poznate indijske književnosti, riječ *joga* znači ‘kontemplacija ili koncentracija’, a u nekim prijevodima i ‘unija’. Ta se riječ odnosi na uniju s bogom ili na uniju s božanskom dušom, a joga bi u tom kontekstu bila praktično sredstvo za ostvarenje tog cilja. Prvi pisani tragovi o jogi potječu iz Veda, religijskih tekstova hinduizma, napisanih od nekoliko stotina do nekoliko tisuća godina prije nove ere. Vede se smatraju najstarijim indoeuropskim filozofskim tekstovima u kojima je opisan Atman ili vječno Ja koji sijedi u kočiji koja predstavlja ljudsko tijelo. Intelekt ili Buddhi jest vozač, a uzde predstavljaju čovjekov um. Konji pak simboliziraju vid, sluh i ostala osjetila. Vede teoretičiraju o tome da se Atmana ne može spoznati razumom, već umirivanjem svih osjetila i uma počinje put k prosvjetljenju, tzv. Vrhovni put.

U vedskim učenjima postavljena je teorija o četirima stanjima svijesti: budno stanje, stanje sanjanja, stanje dubokog sna i stanje turije, odnosno stvarnosti. Posljednje stanje povezano je s mističnim sloganom AUM (čita se kao OM), gdje A znači budno stanje, U sa-njanje, M duboki san, a cijeli slog predstavlja stvarnost. Dakle, ova se filozofija temelji na ideji puta k slobodi od materijalnog, proči-šćenja podsvijesti, povezivanja s vlastitim duhom – Atmanom. Indijski plemić Siddhartha Gautama, poznat kao Buda, navodno je zahvaljujući jogi pronašao put prema slobodi prosvjetljenjem, a to je spoznaja vlastite više prirode.

# AUM

Joga je jedan od šest najstarijih sustava filozofske misli, a obuhvaća praktične discipline, počevši s držanjem i disanjem, s ciljem samoostvarenja meditacijom. Iako joga u klasičnoj literaturi ima puno šire značenje, u sljedećim ćemo se redcima baviti njezinom definicijom poznatom na zapadu – položaji i tehnike disanja. Prema tradicionalnim učenjima joga se sastoji od osam dijelova: 1. Yama – poziva na moralno ponašanje (slično 10 zapovijedi u kršćanstvu); 2. Niyama – pet osobnih praksi; 3. Asana – pozicije ugodne za tijelo; 4. Pranayama – pažnja na dah, vježbe disanja; 5. Pratyahara – pažnja na zbijavanja u tijelu; 6. Dharana – potpuna pažnja; 7. Dhyana – dekoncentracija; 8. Samadhi – blaženstvo – harmonija sa svime u postojanju.

Ono što se na zapadu smatra jogom jesu asane, tehnike disanja i meditacija. Određeni položaji i popratno disanje glavni su elementi prakse joge. Postoji više vrsta joge, a jedna od popularnijih jest Vinyasa, koja se temelji na povezivanju daha i pokreta, što znači da su pozicije sinkronizirane s dahom u kontinuiranom ritmičnom tijeku. To je jedna od najčešćih praksi zbog jednostavnosti izvođenja te zbog toga dobra za početnike i starije. Drugi često prakticiran tip joge jest Hatha joga, koja kombinira pozicije (asane) i tehnike disanja (pranayamu) sa svrhom balansiranja uma i tijela.

Kundalini joga, popularizirana na zapadu u kasnim 60-im godinama prošlog stoljeća, temelji se na ideji da se sljedovima položaja i disanja može stimulirati životna energija smještena na dnu kralježnice kako bi se ta (kundalini) energija „otključala“ te osobi snizila stres i potaknula ju na pozitivnije razmišljanje. Može se sastojati od pjevanja, ponavljanja mantri, meditacije i kriya – određenih poza u kombinaciji s disanjem.

Ashtanga joga još je jedan oblik izvođenja joge, a sastoji se od šest pozicija koje se izvode redom, nakon što je savladana prethodna. Kao Vinyasu, karakterizira ju slijed dinamičnih poza, sa sinkroniziranim i kontroliranim disanjem. Ovo je jedan od fizički najizazovnijih tipova joge i fokus je više na fizičkoj nego na duhovnoj komponenti.

Popularni su oblici i Yin, Iyengar i Bikram joga, ali njih ću ostaviti vama da sami otkrijete.

Znanstvena istraživanja (dostupna na europskim jezicima) o utjecaju vježbanja joge relativno su opskurna, no pokazuju da redovito vježbanje ima pozitivne učinke na zdravlje. Konkretno, to su smanjenje boli, poput boli u ledima, povećavanje fizičke snage i fleksibilnosti i smanjenje tjelesnih upala, čime je, između ostalog, moguće prevenirati kardiovaskularne bolesti, karcinom i dijabetes.

Redovna vježbanje joge pomažu u povećanju svijesti o procesima u vlastitom tijelu te, kao ostali oblici fizičke aktivnosti, popravljaju raspoloženje. Unatoč popularnim tvrdnjama učitelja joge o detoksifikacijskim učincima pojedinih pozicija ili tehnika istraživanja su na tom polju još uvijek vrlo štura.

S obzirom na to da u nekom obliku prakticiram jogu dugi niz godina, mogu podijeliti vlastito iskustvo. Kvalitetna praksa joge pomogla mi je osvijestiti vlastito tijelo i zadržati koncentraciju na sadašnjem trenutku. Isto tako, u kombinaciji s meditacijom omogućila mi je da „osnažim“ i dulje zadržim fokus pri svakodnevnim poslovima. Kombiniranje dobrih i pravilnih asana i pranayama vježbi u velikoj mi je mjeri promijenilo raspoloženje nabolje. Naravno da sam ojačala fleksibilnost i izdržljivost u određenim pozicijama, ali prave su blagodati ovih tehnika, iz mog iskustva, izraženje na psihičkoj nego na fizičkoj razini.

