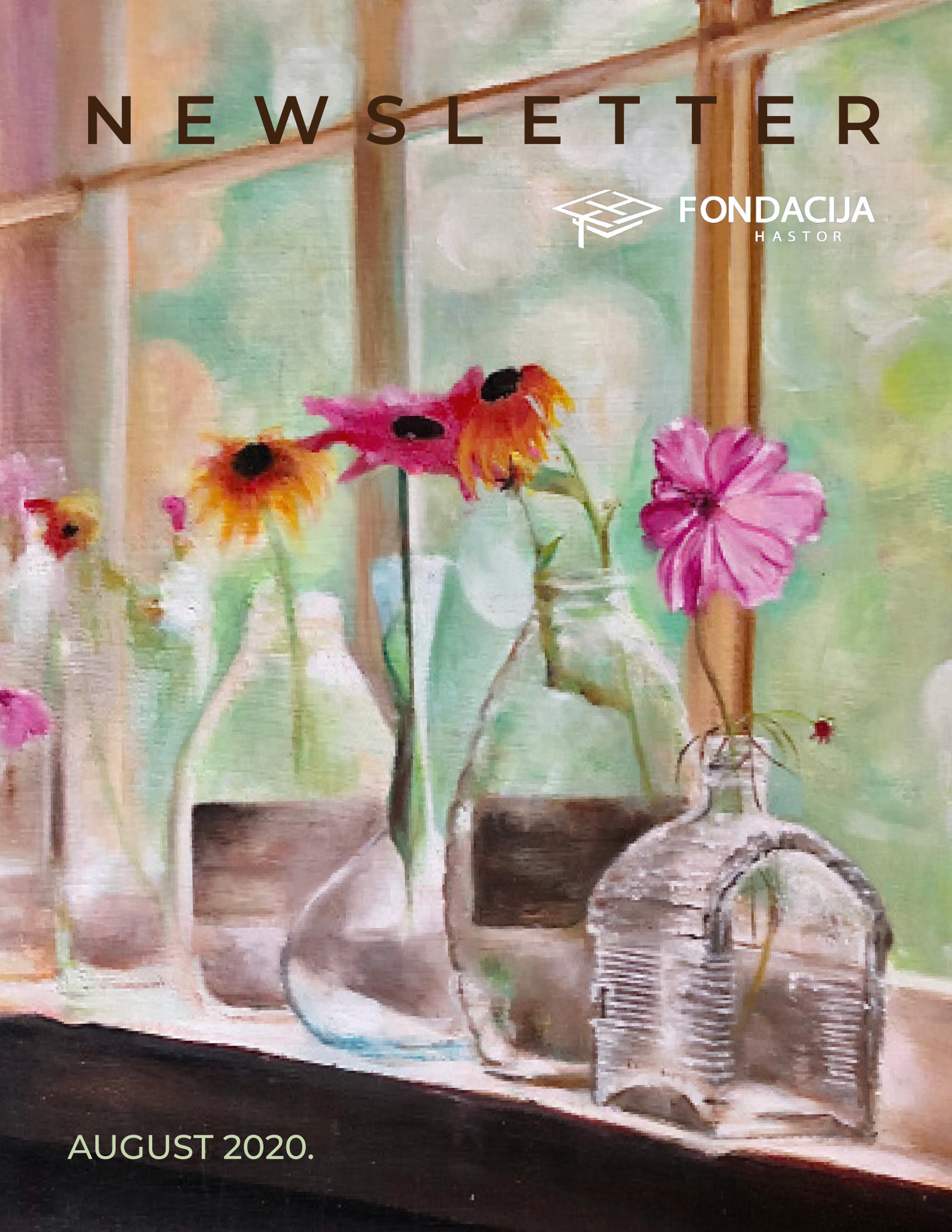


NEWSLETTER



FONDACIJA
HASTOR



AUGUST 2020.



*Irma
Lipovac*

Svestranost je faktor koji najbolje opisuje stipendiste Fondacije Hastor:



“

Teatar je stvarno čarolija! Dao mi je mogućnost da svojim izražavanjem šaljem ljudima korisne poruke te na taj način mijenjam svijet nabolje.

Postignuća multitalentovane stipendistkinje

Fondacija Hastor, kao i uvijek, posvećuje pažnju svojim stipendistima koji su trudom, radom i upornošću postigli vrijedne rezultate tokom školovanja i time postali vlasnici raznih priznanja i diploma. Naša sedamnaestogodišnja stipendistkinja Irma Lipovac iz Konjica je jedna od njih.

Osnovnu školu je završila odličnim uspjehom, a srednjoškolsko obrazovanje nastavlja u Drugoj gimnaziji u Mostaru, na Matematičko-informatičkom smjeru.

Kroz svoje obrazovanje stekla je brojne diplome i pohvale na takmičenjima različitih nivoa, iz raznih oblasti matematike fizike, hemije, informatike, bosanskog jezika i književnosti i turskog jezika. Pored ovih takmičenja učestvovala je i na takmičenjima u pisanju eseja i izradi digitalnih fotografija na kojima je, također, ostvarivala zapažene rezultate.

Irma je zaljubljenik u umjetnost. Pisanje eseja, čitanje knjiga i slikanje, stvari su koje je čine sretnom i ispunjenom. Brojne školske sekcije kroz koje je prošla i prolazi, pomogle su joj u ostvarenju mnogih želja i hobija koji je čine bogatijom za nova iskustva i poznanstva. Navodi da je već i kao mala djevojčica voljela dramske igre, pozornicu i predstave. Svoje prve pozorišne izvedbe imala je u Konjicu, a odlučila je svoje ideje, misli i poruke iznositi i pred mostarskom publikom, te je prije godinu dana postala članicom Mostarskog teatra mladih.

Irma navodi:

„Kao član ove organizacije imala sam priliku da vodim brojne radionice dramskog karaktera. Sve uloge koje sam do sada odigrala učinile su me jako sretnom i danas mi pružaju i jednu jako značajnu ulogu, a to je životna uloga.“

Kaže kako konačnu odluku o upisivanju fakulteta i budućem zanimanju još uvijek nije donijela, ali da bi voljela da ono bude temeljeno na prirodnim naukama.

Za Fondaciju je dodala:

„Za moje ostvarene ciljeve u dosadašnjem radu veliku zaslugu ima Fondacija Hastor. Ova porodica, slobodna sam da je tako nazovem, obogatila je moje znanje uveliko. Zahvalna sam Fondaciji na podršci koju mi pruža, ali i odgovornosti i načinu kojem me uči da, kao član Fondacije, provodim svoje vrijeme.“

Fondacija Hastor čestita Irmi na postignutim uspjesima i ponosna je na široki spektar njenog interesovanja, kako za prirodne nauke, jezike, tako i za umjetnost teatra kojim se bavi. Želimo joj puno sreće na fakultetu, kao i u svim budućim projektima, takmičenjima i predstavama.

“

Želja mi je da ostvarim svoje snove, da budem uzor i primjer mnogim mladima naraštajima, da pokažem da se svaki trud isplati, a snovi postaju stvarnost.

Nejla Komar

Dženefa Kauković objavila knjigu „Da li sam preživjela?“

Dženefa Kauković, poznatija je po nadimku Džana, kojim je potpisala svoju prvu autorsku knjigu pod naslovom „Da li sam preživjela?“. Studira Predškolski odgoj na Pedagoškom fakultetu u Bihaću i ove godine je uspješno završila prvu godinu. Džana nam otkriva da piše onda kada sebi ne može objasniti sebe, kada želi podijeliti ljubav, reanimirati srce, ispustiti tugu ili osjetiti bilo koji osjećaj koji želi podijeliti.

Pored pisanja, svoje slobodno vrijeme provodi u prirodi, fotografišući ono što je oko nje, kako bi ispunila „ladice sreće“ koje se nalaze unutar nje. Avanturista je i voli upoznavati nove ljude, mjesta i gradove, a bavi se i dizajnom interijera.

Sloboda je jako važan segment Džaninog života, pa je to pretočeno i u njeno pisanje: sloboda riječi, djela, ljubavi i svih drugih sitnica.

“

Život se sastoji od sitnica i momenata koje moramo primijetiti, voljeti i uhvatiti.

Za svoju prvu knjigu, „Da li sam preživjela“ Džana kaže da je knjiga koja zaista opisuje njeno preživljavanje jer, kako kaže, život ne gleda u godine. Tako je zaokruživši svoje emocije dobila upravo poeziju koja se nalazi u njenoj knjizi.

„Preživljavanje je zaista jedina riječ koju bih iskoristila kada odgovaram na to šta me je inspirisalo, a to govorim iskreno, jer su me sve one emocije kojima sam pisala pjesme toliko ispunjavale i sada kada otvorim svoju knjigu, pa pročitam određeni dio, tačno znam kako sam se osjećala u tom momentu dok sam pisala, a da bi čovjek preživio, da bi znao šta mu je, prvo to sve mora osvijestiti i prihvatiti.“

Izdavanje knjige bio je težak put za Džanu koja je pomalo skeptična i svjesna težine takvog poduhvata. Ipak, uz podršku i pomoć njenih bližnjih ostvarila je svoj san.

„Kao neko ko piše od svoje 8. godine, a u 12. se opredjeljuje za poeziju, dajem sebi za pravo da je hrabrost podijeliti svoje tekstove ili u mom slučaju pjesme s nekim, tj. s javnošću. Iznijeti na svjetlo dana sve ono što je samo unutar nas skriveno je hrabrost, jer je to najkrhkiji dio nas, naše emocije.“

Svojom knjigom željela je pomoći i drugim mladim ljudima da pronađu sebe čitajući njeno preživljavanje i suočavanje s emocijama. Jedan od problema svakako su bile finansije jer izdavanje knjige nije jeftino. Kako nije imala dovoljno novca da sama finansira knjigu, na prijedlog prijateljice je počela sakupljati novac na društvenim mrežama. Brojni poznanici i prijatelji su se odazvali na akciju i uskočili u pomoć znajući da je izdavanje knjige Džanin dugogodišnji san, na čemu je Džana zahvalna. U izdavanje knjige bila je uključena izdavačka kuća "Planjax" koja je stampala i izdala knjigu.

„Objaviti knjigu ili drugim riječima ostvariti san nije mala stvar te kroz sav taj proces nisam bila svjesna šta se uistinu događa jer sam bila u viru obaveza i organizacije promocije koja je na kraju, nažalost, odgođena zbog pogoršanja situacije s pandemijom koronavirusa, ali kada je knjiga došla, na moj rođendan, tek tad



sam postala svjesna i preplavile su me sve emocije. Nesebično, zaista sam ponosna na sebe jer znam šta sam sve uložila, a ponajviše ono najvrednije što imam, sebe.“

Ono što je Džana potvrdila redakciji jeste da će se knjiga „Da li sam preživjela?“ možda prevesti na engleski jezik i štampati van granica Bosne i Hercegovine te da već radi na pisanju druge knjige koja bi se uskoro trebala naći u rukama publike.

Džana svim piscima, bez obzira na kategoriju pisanja, poručuje:

„Ako je to ono što vi želite, ako je to ono što će vas učiniti sretnima, nikada nemojte odustati, uvijek ustanite i ponovite sebi zašto to želite, jer kada nešto želite, svim atomima sebe, onda to podarite i sebi i svijetu.“

Za kraj moja poruka bi bila ista ona kojom sam završila svoju knjigu: Vjerovala sam u svoje srce, ono me nikad nije izdalo.“



Nastavak priče „Razmjena studenata: Šta sa sobom (do)nosi?“

Nejlja Komar

Odlazak na studij u inostranstvo je ogroman korak i vjerovatno jedna od najvažnijih odluka u životu koje ćete donijeti. Kada odete na studij u inostranstvo putem programa razmjene kao što je Erasmus, otkrit ćete da to nije samo studijsko iskustvo, već će to postati vaš stil života. Ako ste bili student razmjene, to već znate. Za sve vas koji niste prošli kroz životno iskustvo koje vas totalno mijenja, definitivno biste ga trebali isprobati u jednom trenutku svog studentskog života.

Prvo što sam sama naučila jeste da je zona komfora precijenjena. Prostor će biti primarna granica koju ćete probiti kad se iselite iz kuće, rodnog grada ili države i svoje zone komfora. Što prije izađete vani i naviknete se živjeti sami, prije ćete dobiti bolji uvid u vlastita ograničenja i krojenje svoje sudbine.

Današnji programi dodiplomskih studija su osmišljeni tako da odgovore na pro-

mjenjivu ekonomiju, javnu potražnju i inovativne ideje. Ipak, vjerovatno je da možda nećete naići na nove, veće ili druge određene prilike i znanje nedaleko od kuće, na lokalnom univerzitetu ili fakultetu, a koje kasnije možete uspješno implementirati upravo tu.

I sama sam se mnogo puta pitala da li je pravi momenat za „rizikovati“ što je sigurno, ili treba čekati. Međutim, shvatila sam da ne znam ni šta bih čekala, kad pravog momenta nikad neće biti. I zato, donošenje odluka uglavnom uključuje određeni stepen fleksibilnosti.

***Svi kažu da je važno
pronaći sebe kako biste
postali „svoja“ osoba, ali
kako biste trebali otkriti
sebe ako stalno tražite
na istom mjestu?***

“
***Ne možete znati
u čemu ste dobri
ili u čemu biste
trebali biti dok
ne pokušate, ne
istražite, živite,
ne pogriješite
i izgubite i ne
pokušate ponovo.***

Odluka o tome gdje studirati ovisi o tome koliko ste fleksibilni kad razmatrate svoje mogućnosti. Programi kao što su Erasmus, Erasmus+, CEPUS i još nekoliko drugih, nude odličnu mogućnost studija na jedan ili dva semestra po ciklusu studija. Lično, privukla me je transparentnost programa razmjene Erasmus (čija kancelarija se nalazi u Sarajevu i dostupna je za kontakt i podršku) i sve što je sa sobom nudio; i zbog toga sam odlučila pohađati svoju treću godinu, odnosno puna dva semestra studija na Muzičkom konzervatoriju u Španiji.

Studiranje u inostranstvu mijenja način na koji donosite odluke, tjerajući vas da preispitujete druge mogućnosti kada ste suočeni s izborima. To je uglavnom zbog toga što vidite i druge, strane ljude u stranim i novim mjestima kako razmišljaju na drugačije načine. Vidjet ćete da će slušanje, promatranje, empatija i analiziranje stvari drugačije oblikovati vaš um

na bolji način. I svakako, dokazano je da razgovor i razumijevanje stranog jezika doslovno reorganizuju naš mozak, čineći ga složenijim i učinkovitijim. Biti na novom mjestu ponekad može biti teško, a to testira našu sposobnost prilagođavanja različitim situacijama. To znači da ćete naučiti kako biti neovisni i zreli, postat ćete samopouzdaniji i rasti kao individua.

Savjetovala bih svim studentima koji uspješno i na vrijeme obavljaju svoje obaveze prema fakultetu, da ne zatvaraju sebi vrata na samom početku zbog straha od novog, nepoznatog, manjka samopouzdanja ili bilo kojeg drugog razloga i uzmu u obzir neke od programa razmjene studenata, a o kojima se možete raspitati na svom matičnom fakultetu s prodekanom/prodekanesom za vanjsku saradnju. Kući ćete se vratiti neuporedivo bogatiji za iskustvo, znanje i poznanstva koja sa sobom ponesete. Vjerujte u sebe, budite smjeli i hrabri, i vidjet ćete kako će vam se sve to isplatiti i vratiti.

Ako svijet postaje globalno selo (opći fenomen cijelog svijeta koji postaje sve međusobno povezaniji kao rezultat širenja medijskih tehnologija) to znači da postaje i konkurentan, a ako svijet postaje konkurentan, tada morate nadograditi lični kapacitet da biste se mogli istaći, ili, ponekad čak, uklopiti.



Osvrt na studiranje na Cambridgeu

Lejla Korman

Nakon 365 uzbudljivih dana studiranja na Cambridgeu, mogu potvrditi da studiranje u inostranstvu može biti iskustvo koje mijenja život.

Od unapređenja vaše globalne mreže do upoznavanja nove kulture, takvo iskustvo korisno je ne samo za vaše obrazovanje, nego i za lični razvoj i karijeru. Iako su benefiti studiranja u inostranstvu brojni i raznovrsni, u ovom izdanju biltena pokušat ću izdvojiti nekoliko najvažnijih i najuniverzalnijih, koje biste zasigurno dobili ukoliko se odlučite otići na razmjenu ili studij van granica BiH.

Studiranjem u inostranstvu imat ćete priliku unaprijediti svoje jezičke vještine. Iako je studiranje jezika u nastavi korisno, njegova primjena u stvarnom svijetu je potpuno drugačije iskustvo. Zbog toga ćete zasigurno brže naučiti jezik jer ga redovno vježbate.

Pored jezičkog napretka, studiranje van granica domovine može vam pomoći proširiti vaš akademski horizont i razviti sposobnost prilagođavanja različitim obrazovnim okruženjima, s obzirom na

to da svaka država ima jedinstven sistem obrazovanja. Takvo prilagođavanje različitim stilovima nastave može vam pomoći prilagoditi se različitim stilovima upravljanja, čineći vas svestranijima na radnom mjestu nakon što završite formalno obrazovanje. Sistem učenja fokusiran posve na kritičkom razmišljanju kakav je zastupljen na Cambridgeu za mene je bio novina, te me je i donekle plašio. Međutim, sada, nakon što sam napustila učionicu, shvatam koliko mi ta vještina pomaže u svakodnevnoj komunikaciji te konzumaciji vijesti.

Pored toga, studiranje u inostranstvu može vam pomoći u pokretanju karijere i učiniti vas konkurentnijim na tržištu rada jer vam pruža priliku da budućim i sadašnjim poslodavcima pokažete da imate otvoren um, snalažljivost i snagu volje potrebnu za prilagođavanje drugačijim okruženjima.

Ono što nakon godine u Cambridgeu mogu sa sigurnošću potvrditi je da akademski dio, iako krucijalan, nije najvažniji atribut studiranja u inostranstvu, s obzirom na to da vam takvo iskustvo pomaže da izgradite neprocjenjive odnose s inspirativnim ljudima iz cijelog svijeta.

Pored neizostavnog širenja svojih međunarodnih veza, istovremeno imate priliku upoznati ljude koji bi se mogli pretvoriti u doživotne prijatelje. Socijalni kapital i veze koje ponesete iz ovakvog iskustva mogu čak biti jako korisne u budućoj karijeri, te mogu dovesti do ponuda za posao ili stažiranje. Univerzitet ili škola na kojoj studirate često će imati veliku zajednicu studenata iz lokalnih regija i inostranstva, što vam daje priliku da upoznate ljude različitog porijekla i kulture.

Vaše iskustvo s drugačijom kulturom omogućuje vam proširivanje pogleda na svijet te vam otvara nove perspektive i razvija međukulturalnu svijest, što je od iznimne važnosti jer naša kulturna pozadina često ima ogroman utjecaj na to kako reagujemo na različite životne situacije. Mogućnost rada u multikulturalnom ambijentu je nešto što će definitivno obogatiti vaš CV te vam omogućiti da u budućnosti s lakoćom funkcionirate u timovima ljudi različitih pozadina.

Studiranje u inostranstvu vam, također, omogućuje da istražite svijet i putujete u nova mjesta koja inače ne biste posjetili. Tokom studija, pored grada u kojem studirate, često ćete imati priliku da obiđete i razgledate nove gradove. Zahvaljujući studiranju u Cambridgeu, imala sam priliku odlično upoznati i susjedne male gradove, kao što su Newmarket, Ely, pa i one veće kao što su Oxford i London. Vaša nova prijateljstva i veze mogu vam dosta pomoći i u putovanjima jer ćete u svojim prijateljima imati turističke vodiče koje inače ne biste imali. Iako su ove navedene prednosti neosporive, studiranje u inostranstvu je i veliki izazov, posebno za mlade ljude, jer traži visok nivo neovisnosti. Međutim, upravo taj lični rast i osamostaljenje mogu vam povećati samopouzdanje i pomoći da postanete zrelija osoba. Otkrit ćete kako često možete napredovati u novim, neočekivanim okolnostima i poboljšati svoje komunikacijske vještine govoreći novim jezikom u novim okruženjima što ultimativno vodi do divnog osjećaja ponosa. Upravo taj osjećaj satisfakcije i sreće kada naposljetku dobijete diplomu, kao potvrdu toga da ste uspjeli u svojoj namjeri i ispunili svrhu studija, sve izazove i probleme učini manje važnim.





*Kenan
Kraković*

Fondacija Hastor se godinama unazad može pohvaliti sjajnim rezultatima u mnogim sferama, zahvaljujući istinski vrijednim i talentovanim stipendistima koji su uvijek spremni na rad kako bi napredovali i razvili se u naučnike, profesore, doktore, inženjere i lidere u lokalnim zajednicama, ali i šire. U kolektivu naše fondacije redovno se izdvajaju stipendisti svojom ažurnošću na polju obrazovanja, te u svojim volonterskim aktivnostima. Jedan od takvih stipendista je Kenan Kraković, koji se za kratko vrijeme provedeno u našoj porodici redovno izdvaja svojim postignutim rezultatima.

Kenan je svršeni student Odsjeka za genetiku i bioinženjering Fakulteta za inženjering i prirodne nauke Međunarodnog univerziteta Burch u Sarajevu. O njegovoj posvećenosti, istrajnosti i napretku u domenama koje su predmet njegovog interesovanja, ali i formalnog obrazovanja, svjedoče brojna postignuća na državnim i regionalnim takmičenjima te učešća u okviru mnogih projekata.

Na stranicama našeg newsletter-a dosad ste se mogli upoznati s Kenanovim uspjesima, a između ostalih, izdvajamo osvajanje stipendije jednog od najprestižnijih univerziteta svijeta, Univerziteta Harvard, za predmet Osnove neuroznanosti: električne osobine neurona. U okviru svog matičnog fakulteta Kenan je osnovao i Klub za biomedicinska istraživanja čija je elementarna svrha upravo istraživanje, razvijanje naučnih spoznaja, te izrada naučnih radova koji se referiraju upravo na oblast neuroznanosti.

Projekat koji je Kenan odlučio pokrenuti prije nekoliko mjeseci jeste Fly Lab – laboratorij za istraživanje vinske mušice, koji je prvi ove vrste u našoj zemlji. Koliko nas zna za važnu ulogu tako malog organizma kao što je vinska mušica? Kako Kenan kaže, radi se o organizmu koji dijeli veliki broj gena s ljudskim genima, i to je čini idealnim model-organizmom za izučavanje u genetici i srodnim naukama. Objašnjava da smo dosta naučili o stečenom imunitetu, embriogenezi, hromozomima, o tome kako raspoznavamo i pamtimo mirise upravo putem vinske mušice.

U periodu kada je upisao prvu godinu studija, skoro svakodnevno je svirao gitaru na sarajevskim ulicama, kako bi uspio ostvariti dodatne prihode. Također, s obzirom na to da je karatista, Kenan je svake sedmice održavao treninge za male karateke. Krajem iste godine na studiju je ostvario prosječnu ocjenu 10.00 te dobio punu stipendiju na fakultetu. Upravo u tom periodu je postao stipendistom Fondacije Hastor na Konkursu za dodjelu stipendija objavljenom krajem 2018. godine.

Ponosni na dosadašnje rezultate, s radošću iščekujemo nove izazove i Kenanu, kao i svim našim stipendistima, od srca želimo mnogo uspjeha u savladavanju istih.

“
Baš tada, 2018. godine sam postao stipendistom Fondacije, uz čiju sam podršku, finansijsku i podršku kolektiva, uspio da se fokusiram na učenje te sam ostvario sve što sam zacrtao do kraja svoga studija. Izabran sam za jedan od najvećih istraživačkih programa na svijetu u mom polju istraživanja, pokrenuo sam potpuno novu laboratoriju na fakultetu, osvojio sve stipendije za magistarski studij na koje sam se prijavio, a sada sam izabran za studenta generacije na nivou svoga univerziteta. Ništa od ovoga ne bi bilo moguće da sam tokom studija morao raditi svaki dan, tako da mi je, zahvaljujući Fondaciji, omogućeno da se usmjerim na akademske ciljeve. Zbog toga ću uvijek biti dugo zahvalan i osjećati se dužnim te se truditi da sve uloženo u mene pretočim u djela na koja će Fondacija moći biti ponosna.

Čitanjem...

*obogaćujemo
vokabular*

*širimo
vidike*

*gradimo
samopouzdanje*

Važnost literature u čovjekovom životu

*jačamo
koncentraciju
i
pamćenje*

*otkrivamo
nova mjesta
u
kulture*

Važnost čitanja proizlazi iz činjenice da ono objedinjuje kognitivne, društvene i emocionalne vještine. Čitanje je aktivna djelatnost u kojoj osoba odabire, te stvara tekst zajedno s autorom, putem oblikovanja vlastite interpretacije samoga teksta. Čovjek, slušajući i čitajući, usvaja književno djelo te ga ono, prije svega, luči od njegove neposredne okoline u kojoj živi, od njegove konkretne stvarnosti. Oni organi, kojima stvarnost ulazi u nas, naša osjetila, kao da obamiru, kao da podražaji tih osjetila ne izazivaju u nama uobičajene reakcije ugone i neugode, koje dovode do pozitivne, ili negativne ocjene u mislima, nego je naša pažnja uperena na nešto posve drugo.

U nastavku vam donosimo neke od najznačajnijih prednosti čitanja!

Prije svega, književnost nam otvara oči i tjera nas da vidimo više od onoga što pokazuju ulazna vrata. Pomaze nam da shvatimo širok svijet vani, koji nas okružuje. S ovim počinjemo učiti, postavljati pitanja i graditi svoju intuiciju i instinkt. Širimo svoj um.

Dok čitamo, uvijek pronalazimo neke nove riječi. Što više čitamo, za više riječi ćemo obogatiti naš rječnik. Posjedovanje bogatog vokabulara je od izuzetne važnosti za naše školovanje, poslovne poduhvate, a posebno u trenucima kada negdje želimo ostaviti dobar utisak. Sposobnost da iskažemo vlastito mišljenje na pravi način može biti važna i za veze koje ostvarujemo u životu.

Upotreba pravih riječi, također, može spriječiti konflikte i nesporazume. Osim toga, knjige ili novinski članci mogu biti veoma korisni prilikom učenja stranih jezika.

Čitanje o historiji, antropologiji te religijskim studijama pruža metodu učenja o kulturama i verovanjima koja nisu naša. Omogućuje nam razumijevanje i doživljavanje tih drugih sistema živog i drugih svjetova. Dobijamo pogled iznutra koji gleda izvana, lični pogled i uvid u umove i rasuđivanje nekog drugog. To možemo da naučimo, razumijemo i cijesimo.

Čitanje predstavlja aktivan mentalni proces koji zahtijeva dugotrajnu koncentraciju. Za razliku od časopisa i internetskih izvora koji informacije pružaju u malim komadima, knjige nam donose cjelokupnu priču. Stoga, potrebno je da smo koncentrisani kako bismo mogli čitati, a vježbom jačamo koncentraciju. S druge strane, prema mnogim studijama, ukoliko ne koristimo pamćenje, gubimo ga. Križaljke su primjer igre riječima kakve odlažu Alzheimerovu bolest. Čitanje nije igra, ali vježba pamćenje na sličan način. Čitanje tjera na pamćenje detalja, činjenica, brojki, a kad je o književnosti riječ, zapleta, likova i tema.

Ukoliko čitamo mnogo knjiga, postajemo više informisani i stručni u temama o kojima čitamo. Takva stručnost doprinosi povećanju samopouzdanja. Ako smo načitaniji ljudi će nas pitati o određenim stvarima i mi ćemo im nuditi odgovore. To može uveliko promijeniti način na koji gledamo na sebe.



"Književnost je jedan od najzanimljivijih

i najznačajnijih izraza humanosti."

P. T. Barnum

Čitanjem knjiga izlažemo se većim količinama informacija, pa ćemo biti u mogućnosti da osmislimo kreativnije ideje. Ukoliko čitamo mnogo knjiga o području posla kojim se bavimo, početak ćemo kombinirati znanje iz njih i osmišljavati rješenja koja nisu dosad zapisana.

Zasigurno nam se svima desilo da smo ostali bez tema za razgovor s prijateljima, porodicom, kolegama itd. To vrlo često može biti neugodno i poražavajuće. Ukoliko čitamo mnogo knjiga, uvijek ćemo imati tema za razgovor. Možemo razgovarati o temama ili zapletima romana koje čitamo ili o nečemu što smo naučili iz knjige ili drugog izvora. Mogućnosti dijeljenja su beskrajne.

Čitajući knjige često se isključujemo iz vanjskog svijeta koji nas previše opterećuje i događaja koji nam prouzrokuju pojavu stresa. To ne znači da se isključujemo u potpunosti, nego se uživimo u knjigu koja nas zanima toliko da se opustimo i prepustimo mašti. Na taj način ćemo u isto vrijeme opustiti mozak, ali i vježbati ga

kako bismo mogli upiti nova znanja koja nas manje opterećuju. Kad otvorimo knjigu, kada naše oči pročitaju riječi i preuzmemo njen sadržaj, zapitajmo se: Kako je to osoba zamislila i napisala? Pa, mnogi od tih autora, pjesnika ili dramatičara koristili su literaturu da bi proširili svoje pisanje.

Svima nam se nekada desilo da smo nakon gledanja ekranizacije naše omiljene knjige doživjeli razočarenje zbog čega postoji više razloga. Naime, ponekada režiseri ne uspijevaju zadržati fokus na onome što je važno. Također, nemamo svi istu interpretaciju iste knjige koju čitamo. Sami zamišljamo likove, okolinu, predmete u prostoru i sl., a to nam se nudi u gotovoj formi kad gledamo film te se često razočaramo izgledom glumca ili neke scene koju smo već u svojoj glavi zamislili drugačije. Pored toga, većina filmova traje najduže 3 sata, a romani najčešće obuhvaćaju duge periode radnje što zahtijeva izbacivanje scena ili skraćivanje određenih, koji za nas mogu biti važni.

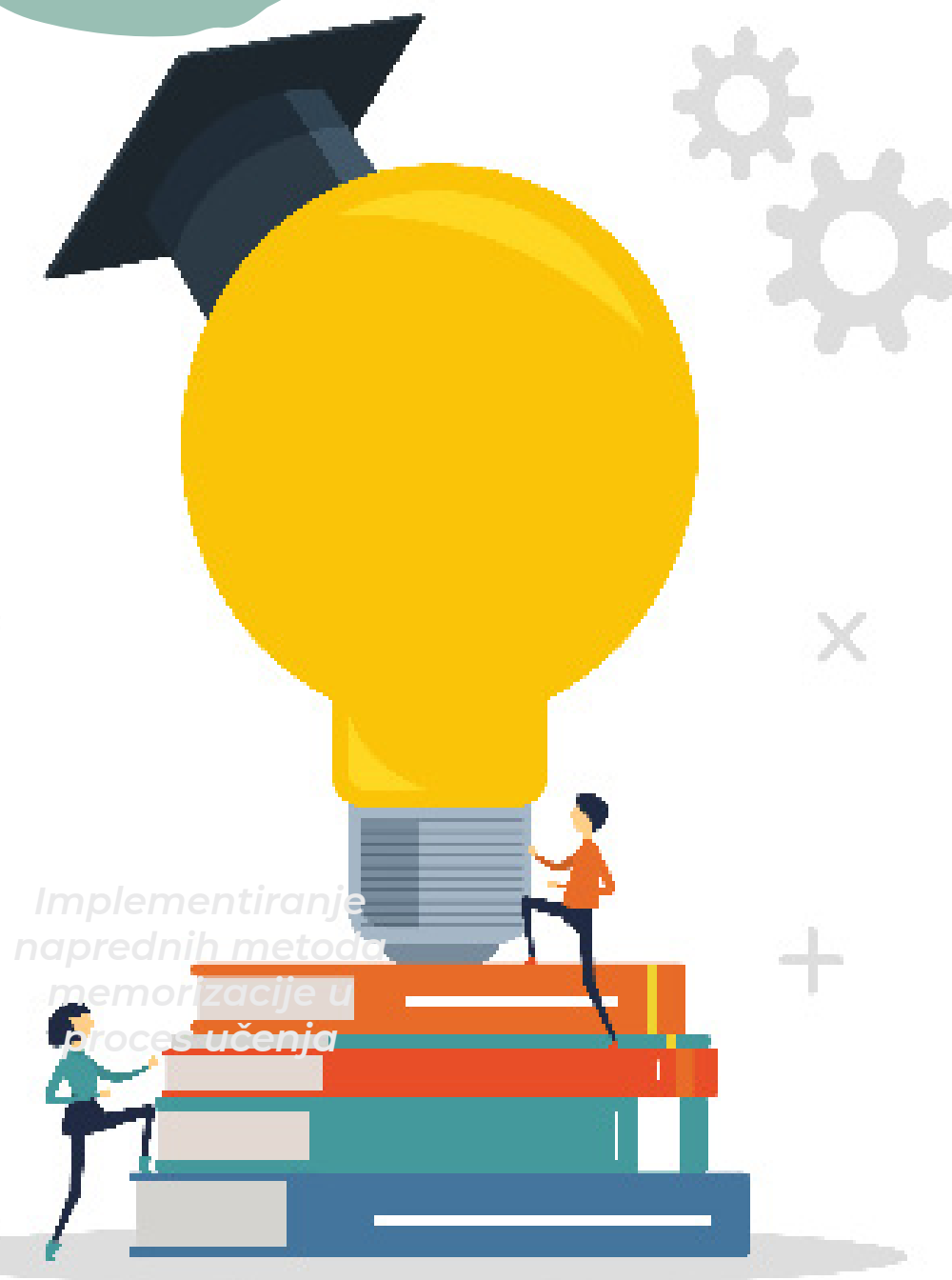
manjuje
stres

bolje
vještine
pisanja

jača
našu
kreativnost

knjiga
je uvijek
bolja
od filma

imat
ćemo više
tema za
razgovor



Implementiranje
naprednih metoda
memorizacije u
proces učenja

*Repetitio est
mater studiorum*

+ **Primjena tehnike „produženo ponavljanje“ pri pamćenju parcijalnih podataka**

Budući da kontekstualizacija podataka i informacija, shvaćena kao jedan od najznačajnijih faktora u procesu usvajanja novog znanja, biva onemogućena ukoliko je riječ o parcijalnim podacima koje je potrebno zapamtiti ili kolokvijalno rečeno „naučiti napamet“, potrebno je primijeniti druge specifične tehnike u cilju dugoročnog i efektivnog pamćenja ovog tipa informacija. S tim u vezi, tehnika „produženog ponavljanja“ izdvaja se kao jedna od najučinkovitijih, a podrazumijeva prevashodno repeticiju podataka kroz duži vremenski period koja treba biti najintenzivnija baš u fazi u kojoj kognitivni proces zaboravljanja parcijalnih podataka zapravo i započinje. Naime, pomenuta tehnika je zasnovana na principu prisjećanja, u okviru kojeg naš kognitivni sistem aktivnije radi na procesiranju podataka, a pri svakom sljedećem ponavljanju usvojenog, informacije su ubitno me bliže prelasku u dugoročni segment memorije, pa upravo na taj način i trajnom pamćenju.

Na web-stranici AnkiSRS.net dostupno je besplatno preuzimanje softvera koji omogućava veoma jednostavnu i zabavnu implementaciju prethodno opisane tehnike uz pomoć kreiranja vlastitih flash kartica za prisjećanje,

pa samim tim i ponavljanje. Program podržava različite formate počevši od fotografija, audio i videozapisa, pa sve do znanstvenih oznaka, te je shodno tome kompatibilan kako učenju stranih jezika, tako i pamćenju specifičnih pojmova i njihovih definicija iz različitih oblasti studiranja i interesovanja uopće.

Primjena metode lociranja

Metoda lociranja predstavlja strategiju učenja koja podrazumijeva poboljšanje memorije posredstvom vizualizacije i povezivanja novousvojenih informacija i poznatih specijalnih okruženja u cilju optimiziranja opoziva podataka.

Temelji se na pretpostavci da se čovjek najbolje sjeća lokacija koje su mu na izvjestan način bliske, pa ukoliko određeni podatak/fakt treba zapamtiti, učinkovitim se čini povezati ga s mjestom koje vrlo dobro poznaje.

Na taj način izvjesna lokacija biva u funkciji traga koji će pomoći kako samom pamćenju, tako i prisjećanju. Prema Ciceronu, metodu lociranja razvio je pjesnik Simonides iz Ceosa, koji je jedini preživio pad građevine tokom večere kojoj je prisustvovao.

Simonides je uspio identificirati mrtve, koje fizički nije bilo moguće prepoznati, sjećajući se mjesta na kojem je svaki gost sjedio. Iz tog iskustva shvatio je da je bilo šta moguće zapamtiti činjenjem poveznica s mentalnom predodžbom određene lokacije. Poslije su grčki i rimski oratori koristili metodu lociranja kao tehniku memorizacije, naročito u cilju tečnog govora bez podsjećanja na dijelove teksta uz pomoć bilješki.



Transformirajući uobičajeni način na koji pamtimo stvari, ova metoda predstavlja produktivan način prisjećanja popisa predmeta, značajnih tačaka u govoru, imena ljudi na nekom događaju ili sastanku, kao i vaših obaveza. Budući da su lokacije organizirane redoslijedom koji poznajete, jedan memorizirani podatak u značajnoj mjeri doprinosi prisjećanju idućeg.

Riječ je o jednoj od zasigurno najnaprednijih metoda pamćenja informacija, te je stoga zasigurno obilježena kompleksnošću same primjene. Pomenuta se kompleksnost ogleda prevashodno u nužnosti personalizacije njene implementacije, pa s tim u vezi i u individualnoj mogućnosti vizualizacije.

Integriranje fokusiranog i difuznog promišljanja

Tokom procesa usvajanja novih koncepata preporučuje se primjena specifične sinteze fokusiranog i difuznog promišljanja problema i ideja. Naime, dok nam s jedne strane fokusirano razmišljanje pruža dublji uvid i potpunu koncentraciju na specifičan problem, difuzni oblik mišljenja omogućava kreiranje implicitnih poveznica i svojevrsnih relacija između konkretnog problema i prethodno usvojenih znanja i iskustava, pa konsekvntno tome i brži pronalazak potencijalnih rješenja.



Sedmica gluhih

Svjetska federacija gluhih (WFD) je prvi put obilježila Međunarodni dan gluhih 1958. godine; a „dan“ je kasnije produžen na „sedmicu“.

Ujedno je i posljednja nedjelja u devetom mjesecu proglašena Sedmicom gluhih.

Cilj obilježavanja sedmice gluhih je podizanje svijesti javnosti o specifičnim problemima i potrebama gluhih osoba, što je jedna od temeljnih pretpostavki za poboljšanje njihova položaja u društvu i kvalitete života.

15. septembar - Svjetska akcija „Očistimo svijet“

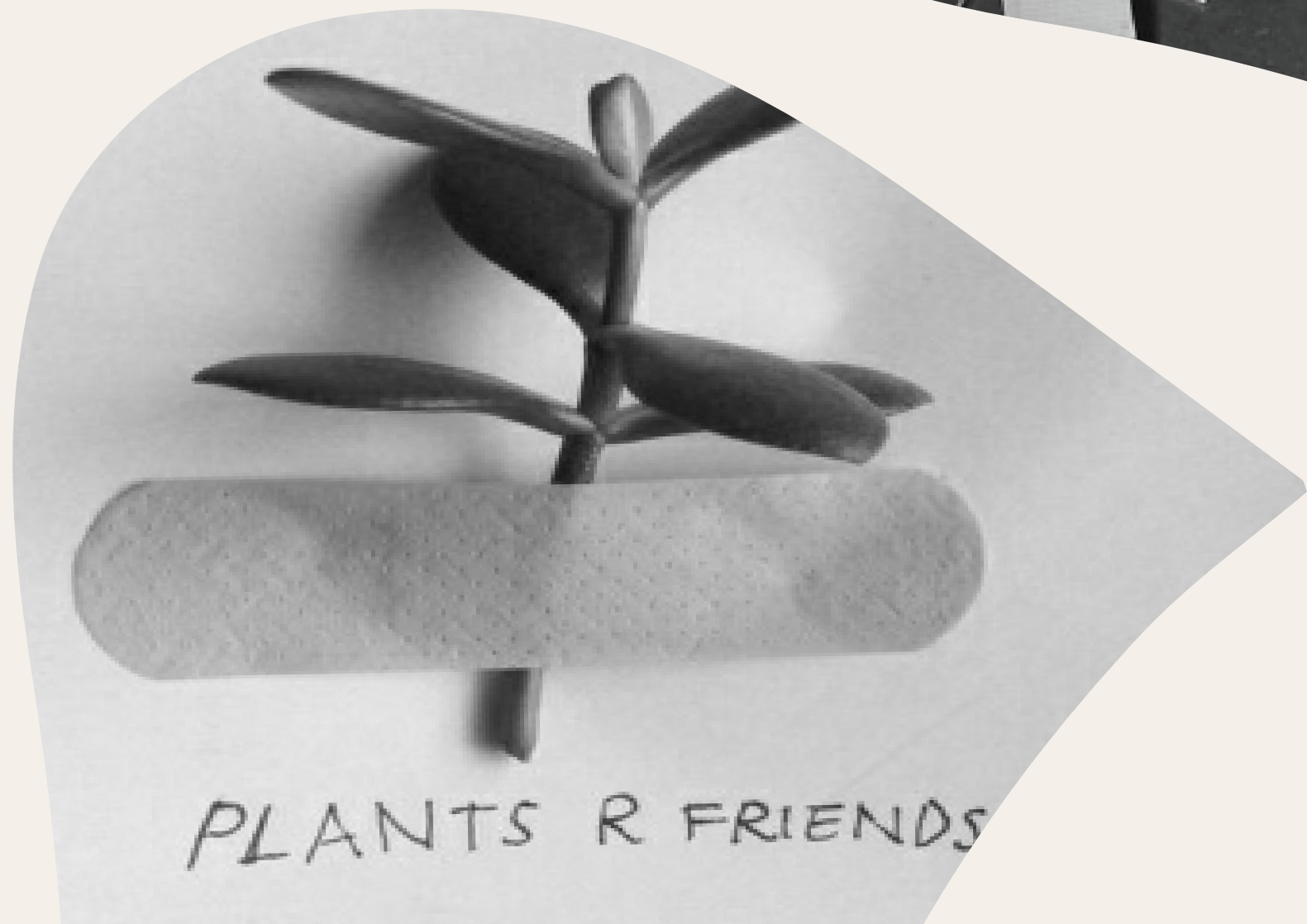
Svjetska akcija „Očistimo svijet“ obilježava se 15. septembra.

Iako se značaja prirode, biodiverziteta, reciklaže i potrošnje prirodnih resursa ne treba sjetiti samo jednog dana u godini, ipak je dobro da se ovaj dan na neki način obilježi. Razmislite kako biste vi i vaši prijatelji mogli da od ove planete stvorite bolje mjesto za život i pokažite odgovornost prema svojoj okolini.

8. septembar – Međunarodni dan pismenosti

UNESCO je 17. novembra 1965. proglasio 8. septembar Međunarodnim danom pismenosti. Ovaj praznik prvi put je obilježen 1967. Njegov cilj je da se istakne važnost pismenosti za pojedince, zajednice i društva.

Jeste li znali da oko 775 miliona odraslih ljudi ima problem s nedostatkom minimalne pismenosti; 1 od 5 odraslih još uvijek je nepismen, a dvije trećine od tog broja čine žene; 60,7 miliona djece ne pohađa školu, a još mnogo njih pohađa ju neredovno ili prekine školovanje.





25. septembar – Svjetski dan farmaceuta

Međunarodna farmaceutska federacija (FIP, The International Pharmaceutical Federation) je 2009. godine utemeljila 25. septembar kao Svjetski dan farmaceuta. Toga dana je 1912. g. službeno osnovana globalna Međunarodna

farmaceutska federacija (FIP) u Haagu. Preko svojih 122 članica Organizacije i 4000 pojedinačnih članova, FIP predstavlja i služi gotovo dva miliona praktičara i naučnika širom svijeta.



21. septembar – Međunarodni dan mira

Međunarodni dan mira obilježava se 21. septembra svake godine. Utemeljila ga je Opća skupština Ujedinjenih naroda 1981. godine u svrhu obilježavanja i jačanja ideala mira među svim narodima i državama, a Rezolucijom Ujedinjenih naroda iz 2001. određen je danom nenasilja i prekida neprijateljstava na svjetskom nivou.

Jeste li znali da tradicionalno na Dan mira u Sjedištu Ujedinjenih naroda u New Yorku tokom dana zvoni Japansko zvono mira, dar građana Hirošime i japanskog naroda u spomen na razorne posljedice rata i ljudske žrtve ubijene pod izlikom svjetskog mira?

22. septembar – Dan bez automobila

Evropska sedmica mobilnosti je najmasovnija inicijativa posvećena održivoj mobilnosti, a Svjetski dan bez automobila je svojevrsni završetak te inicijative posvećen promociji održivog kretanja i povećanja kvalitete života u urbanim sredinama, kada se šira središta brojnih evropskih i svjetskih gradova pretvaraju u pješačke zone. Inače, evropski gradovi svake godine od 16. do 22. septembra obilježavaju Evropsku sedmicu mobilnosti koja se završava 22. septembra manifestacijom „Dan bez automobila“.





26. septembar – Evropski dan jezika

Evropska godina jezika 2001., koju su zajednički organizovali Vijeće Evrope i Evropska unija, uspjela je uključiti milione ljudi iz 45 država učesnica. Aktivnosti organizovane tim povodom proslavile su jezičku raznolikost u Evropi i promovisale učenje jezika.

Nakon uspjeha te godine, Vijeće Evrope proglasilo je Evropski dan jezika, koji se slavi 26. septembra svake godine.

Opći ciljevi Evropskog dana jezika su:

Upozoriti javnost na važnost učenja jezika i raznolikost raspona naučenih jezika, kako bi se povećala višejezičnost i međukulturalno razumijevanje;

Promovisati bogatu jezičku i kulturološku raznolikost Evrope, koju treba njegovati i sačuvati;

Podsticati cjeloživotno učenje jezika u školi i izvan nje, bilo za studijske svrhe, za profesionalne potrebe, za potrebe mobilnosti ili za užitek i razmjene.

Selma Imamović

A šta ćeš zemlji ponijeti?

**I dan koji je smrknuo u ovom času
Bijaše samo uspinjanje ka novim saviježđima uma
Baš k'o što je noć koja se nad šehrom spušta
Samo povratak zemlji
I život je samo čekanje
Momenta u kojem sunce nestaje
I samo ti ta ista zemlja ostaje
Da je grliš
I ona tebe grli
Do nekih oku nepoznatih vječnosti.**

**Kad već čekaš
Nemoj samo čekati
U tu torbu što je nosiš putevima svim
Strpaj što više osmijeha
Lijepih riječi
I zagrljaja.**

**Dobro provjeri svaki džep
Možda pored kovanice leži neka srdžba, svađa ili grijeh
Izvadi sve ono što bi pred ocem prešutio
Samo tako znat ćeš da si ispravno postupio
I da zlo s tobom ovim putem ne hodi
Već samo dobro
I ono te do cilja vodi.**

**Svaki dan napravi prilikom za dobro djelo
Što ti je torba teža
Sretniji si
A i ljudi oko tebe sretniji su.**

**A ništa nije bitnije
Od sreće koja iz tvog srca
U druga srca odlazi
I koja svjetlosti zamjena je
Kad svijet tmina zarobi.**

Nedžma Latić



Hana Kolasević

RAM je, po definiciji radna memorija računara. U Bosni i Hercegovini „radna memorija“ su upravo proaktivni i marljivi mladi ljudi koji su svojim djelovanjem primjer društva koje naša država treba.

Kroz ovu rubriku predstaviti ćemo aktivne mlade stipendiste Fondacije Hastor, koji pored volontiranja, rade fenomenalne stvari i tako predstavljaju Fondaciju u najboljem svjetlu!

Hana Kolasević, devetnaestogodišnja stipendistkinja iz Travnika, maturirala je u Ekonomskoj školi u Travniku te čeka početak prve studentske godine na Ekonomskom fakultetu u Tuzli. Hanin, kao i aktivizam brojnih drugih mladih ljudi, počinje u srednjoj školi.

“

U Zenici smo prefarbali grafite uvredljivih sadržaja, poslali poruku da mladi mogu ujedinjeno sve promijeniti i da želimo promjene, da ne želimo razdvajanja po nacionalnoj ili bilo kakvoj drugoj osnovi.



Hanina aktivistička priča počinje u trećem razredu, kada je s kolegama dobila poziv da bude dio projekta "Budi inspiracija", organizovanog od strane USAID-a i drugih partnerskih organizacija: Nacionalni Demokratski Institut (NDI), Inicijativa mladih za ljudska prava u BiH (YIHR) i Infohouse.

Projekat "Budi inspiracija" omogućio je Hani učesće na brojnim seminarima. U Doboju je prisustvovala brojnim predavanjima o historiji, pravdi u tranziciji, simulaciji suđenja, te brojnim drugim aktivnostima. Nakon Doboja, u Zenici prisustvuje debatnoj akademiji i osnovama debatanja. Jedna od aktivnosti je, također, i paintback akcija koja je za cilj imala preslikati uvredljive grafite umjetničkim muralom. Nakon Zenice, uslijedio je trening

projektnog pisanja na Jahorini, biciklistička posjeta historijskim lokalitetima u Sarajevu, Srebrenici i Tuzli te evaluacija u Sarajevu. Hana je kroz sve ove aktivnosti uspjela ostvariti mnoga poznanstva, te je jedno od tih upravo rezultiralo učesćem na još jednom projektu - paintback akciji, gdje je ukrašen zid Narodne i univerzitetske biblioteke Republike Srpske.

„Na tom seminaru imali smo predavanja o rezoluciji (kao vidu dijaloga), šta je rezolucija, za šta nam služi te smo pisali rezoluciju na različite teme.“

U Sarajevu je, također, učestvovala u aktivnosti „Javni govor i dijalog u zajednici (Stand up)“, gdje je imala priliku saradivati sa Zanom Marjanović i Emirom Kapetanovićem te našim odnedavno pokojnim, sit-down komičarom Jasminom Džemiđićem.

„U februaru je održana Završna konferencija projekta "Budi inspiracija", gdje sam imala priliku da javno iznesem svoje mišljenje o projektu, kako je utjecao na mene, šta sam novo naučila i šta je najvažnije za mene tokom održanih aktivnosti.“

Hana ističe da je ponosna na svaku aktivnost u kojoj je sudjelovala, ponajviše zbog novih poznanstava i činjenice da su upravo ovakvi seminari prilika da se nauči nešto novo, putuje te razmjenjuju mišljenja bez predrasuda o razlici u godinama. Ipak, izdvaja paintback aktivnosti u Zenici i Banjaluci.



“I Seminar u Banjaluci mi ostaje u posebnom sjećanju jer nismo bili u pratnji profesora, takav je bio koncept seminara. Zanimljivo je bilo voditi grupu mlađih kolega iz prvog razreda koji nisu imali priliku da do sada učestvuju u prethodno navedenim aktivnostima. Također, to je bila njihova prva posjeta drugom najvećem gradu u BiH koja im je ostala u iznimno lijepom sjećanju.“

Hana smatra da je jako važno da mladi ljudi budu aktivni učesnici svih dešavanja u okolini uz riječi:

„Na mladima svijet ostaje, jedino mi možemo pokrenuti promjene za bolju budućnost, dok od odraslih možemo tražiti podršku.“

Stipendistkinja je već godinu dana i kaže da je na sastancima upoznala nove mlade i ambiciozne ljude s kojima na svakom sastanku razgovara o različitim temama, gdje razmjenjuju mišljenja i iskustva te se tako uče i toleranciji.

„Moja poruka za stipendiste Fondacije jeste da uvijek budu uporni, aktivni, da iskoriste svaku priliku koja im se pruži. Nikada ne znate šta će vam te prilike donijeti i koliko će vam kasnije to značiti. Također, ukoliko volite da učestvujete u sličnim aktivnostima, zapratite prethodno navedene organizacije na društvenim mrežama.“

Almedina Fadžan

...učiniti ga sretnim barem na tren i vratiti mu osmijeh na lice. Ponekad nije potrebno učiniti nešto novčano nego je važnija topla riječ i samo malo pažnje. Ne moramo ići daleko i lutati tražeći kome to učiniti. Najlakše se osvrnuti oko sebe i uraditi to najmilijima, onima koji su nas mukotrpno odgajali.

Jedna od najvažnijih osoba na ovom svijetu pored mojih roditelja je moja nana. Ona uskoro slavi 93. rođendan. Svake godine ga proslavimo u krugu porodice, pa smo tako planirali i ove godine. Prije rođendana napravimo posebne pripreme uz novu garderobu, moja mama je okupa, odreže joj nokte i sredi za tu svečanu priliku. Tako je priprema i ove godine.

Posebno mi je zapelo za oko kako to ona radi bez pogovora više od jedne decenije, a prolazi neprimjetno, mi se skoro i ne osvrnemo. S nanom sam spavala do 15. godine, sve dok nas moje obaveze nisu razdvojile. Odlaskom na fakultet izgledalo mi je kao da smo se udaljile jedna od druge i onda se iznenada desila svima već poznata pandemija COVID-19, pa sam kod kuće puna 4 mjeseca i zbog toga sam počela primjećivati sve ono što sam zanemarila.

Moja ljubav prema tom nevinom stvorenju je ojačala.

Pitala sam se šta treba da uradim kako bih joj vratila osmijeh na lice jer mi je nedostajao njen zagrljaj i naborane ruke da me grle kao nekada.

Pitala sam se šta treba da uradim kako bih joj vratila osmijeh na lice jer mi je nedostajao njen zagrljaj i naborane ruke da me grle kao nekada. Odvela sam je do tuš kabine i odradila one pripreme koja je i ona meni nekada radila dok sam bila malena.

Sjećam se još njenog umiljatog glasa kojeg je jedino ona imala dok sam ja plakala i plašila se vode.

Isto tako sam i ja odradila, sredila je, odrezala joj nokte, osušila i obukla i onda sjela u krilo baš onako kao što sam to davno radila poslije kupanja, a onda je ljubila i tepala joj kao malom djetetu. Nedostajali su mi ti zagrljaji, poljupci i tepanja koja su me vratila u djetinjstvo. Gledala sam je, a u očima vidjela suzu koja je skliznula do brade. Da bismo učinili dobro djelo ne moramo ići dalje od kućnog praga. Potrebno je okrenuti se oko sebe i shvatiti da svako dobro ili loše nosimo iz svoje kuće i ono što smo naučili u svome domu pratit će nas kroz cijeli život. Napokon sam shvatila da sam sretna. Ne zbog toga što sam to uradila, nego sam sretna zbog svoje nane kojoj sam vratila vjeru u mene, nadu u život, osjećaj da nije sama, da nije ostavljena i da sam joj zahvalna što se brinula o meni. Bili smo spremni za rođendan s još većim osmijehom, a taj osmijeh je za mene najveće bogatstvo.

“

Jedan od najljepših osjećaja na ovom svijetu je učiniti nekome dobro djelo...

FONDACIJA HASTOR

REDAKCIJA

GRAFIČKI DIZAJN

Bulevar Meše Selimovića 16,
Sarajevo
033 774 789
033 774 823
fondacija@hastor.ba

Maida Husnić
Amina Vatreš
Selma Imamović
Una Karabeg
Nejla Komar
Emra Kulo

Ana Miljević
Kemil Bekteši



FONDACIJA
HASTOR