

indeks

press

broj 68. | prosinac 2021. | cijena 0 kuna

<http://scka.hr>

ISSN 1845-5913

COWORKING PROSTOR U STUDENTSKOM CENTRU

Susret studentskog i poslovnog svijeta

Kako drugi gradovi u Hrvatskoj već tako nešto imaju, cilj je i da studenti Karlovca imaju takav prostor.

STR. 2

URED ZA KARIJERNO SAVJETOVANJE I PODRŠKU STUDENTIMA

Karijerno savjetovanje, podrška u učenju i psihološko savjetovanje

Ured je namijenjen studentima Veleučilišta i za njih su usluge besplatne, ali i bivši studenti mogu koristiti sve usluge ureda.

STR. 3

RAZGOVOR: V. D. DEKANA IVAN ŠTEDUL

Prepreke su tu da ih savladavamo...

U pripremi je nekoliko studijskih programa. Većinom smo se bazirali na STEM područje, ali...

STR. 4

ZA OSOBE ISTANČANOG UKUSA I SLUHA

Vinilka ili stream?!

Za puno manje novca se može slušati danas popularna glazba. Međutim...

STR. 14

Ne zaboravi pogledati na:

www.scka.hr

COWORKING PROSTOR U STUDENTSKOM CENTRU

SUSRET STUDENTSKOG I POSLOVNOG SVIJETA

Kako drugi gradovi u Hrvatskoj već tako nešto imaju, cilj je i da studenti Karlovca imaju takav prostor.

Piše Antonela Zvonković

Jedna nova stvar koja postoji u prizemlju karlovačkog Studentskog centra jest Coworking prostor. Coworking prostor je zamišljen kao prostor u kojem međusobno surađuju studenti, tvrtke, poslovni subjekti koji nemaju lokaciju ili urede u kojima bi radili, pa imaju mogućnost najma novog coworking prostora, uz mogućnost korištenja besplatne wi-fi veze. To je zapravo mjesto

za međusobnu suradnju studenata i poslovnog sektora. Coworking prostor je započeo s radom u listopadu. Ideja je bila da se iskoristi prostor Galerije i napravi od njega mjesto za prenošenje znanja i međusobno posovanje. Kako drugi gradovi u Hrvatskoj već tako nešto imaju, cilj je i da studenti Karlovca imaju takav prostor. Nalazi se u prizemlju Studentskog centra, preko puta

Internet cafe-a, gdje studenti slobodno mogu doći i iskoristiti vrijeme na nešto korisno. Također, tvrke koje nemaju svoj prostor, mogu ovdje pronaći mjesto i vrijeme za rad.



Što je Ured za karijerno savjetovanje i podršku studentima?!

STUDENTIMA NA RASPOLAGANJU, KARIJERNO SAVJETOVANJE, PODRŠKA U UČENJU I PSIHOLOŠKO SAVJETOVANJE

Ured je namijenjen studentima Veleučilišta i za njih su usluge besplatne, ali i bivši studenti mogu koristiti sve usluge ureda. Radionice mogu pohađati svi studenti i upoznati se s razvojem karijere, kako se zaposliti, kako napisati životopis, motivacijsko pismo, kako komunicirati s poslodavcem...



Piše Antonela Zvonković

Ured je nastao u sklopu projekta Snaga vještina - unapređenje stručne prakse na stručnim studijima Veleučilišta u Karlovcu i sad već postoji godinu dana te ima tri glavne usluge koje nude studentima. Prvo je karijerno savjetovanje, zatim podrška u učenju i psihološko savjetovanje. Ured je namijenjen da pomogne studentima i pokazala se velika učinkovitost. Sve tri usluge imaju ciljanu publiku među studentima. Karijerno savjetovanje je namijenjeno onima koji nisu sigurni da li su na pravom mjestu što se tiče studiranja ili onima koji znaju da su na pravom mjestu pa se žele dalje razvijati, spoznati neke nove grane koje ih zanimaju za budući posao.

Osobni rast i razvoj

Podrška u učenju je potrebna svakom studentu, a ovdje mogu saznati neke nove tehnike kako brže i učinkovitije učiti, čak i za buduće poslovanje nam ta znanja dobro dođu. Psihološko savjetovanje je zasad najmanje aktualno, najteže je privući studente jer se mnogi boje javiti. Treba osvijestiti da to nije ništa novo i drugačije, već dobra prilika za razgovor ako nešto muči studente i sama mogućnost rješavanja problema. Tu je najteže probiti barijeru među ljudima, bilo među studentima, bilo općenito. Svatko se boji pričati o svojim problemima. Veleučilište kroz razne radionice, life coaching programe, savjetovanja

pokušava motivirati studente da surađuju i spoznaju nešto novo o sebi. Kroz godine se ljudi sve više javljaju, ne samo zbog problema, već zbog želje za osobnim napretkom i osobnim razvojem. Iako smo u sredini koja misli da psihološka savjetovanja slijede kad su ljudi već u stanjima za potrebnom medicinskom pomoći, psihološka podrška je podrška za osobni rast i razvoj.

Po uzoru na svjetske studentske kampuse

Ured je namijenjen studentima Veleučilišta i za njih su usluge naravno besplatne, također i bivši studenti mogu koristiti sve usluge ureda. Mnogi su se uključili na radionice.



Radionice mogu pohađati svi studenti i upoznati se s razvojem karijere, kako se zaposliti, kako napisati životopis, motivacijsko

pismo, kako komunicirati s poslodavcem. Karijerno savjetovanje se sastoji od toga da si zapišemo znanja, vještine i sposobnosti, a s druge strane želje i interesu i na kraju uskladimo s tržistem rada. Sve najave za radionice nalaze se na stranicama Veleučilišta. Mnogi svjetski kampusi imaju takav ured gdje studenti mogu tražiti savjete u odabiru karijere, posla, razviti vještine, dobiti potrebnu podršku i odgovore na neke nedoumice. Iako brojni fakulteti u Hrvatskoj nemaju takve usluge, možemo biti ponosni što Veleučilište u Karlovcu ima tako nešto.

**Termin
za individualno
savjetovanje možete
zatražiti putem e-maila**

**karijere.podrska@vuka.hr
telefonom - 047 843 572
ili dolaskom u Ured
(soba 220).**

Razgovor: v. d. dekana Ivan Štedul

PREPREKE SU TU DA IH SAVLADAVAMO, DA NAS MALO PRODRMAJU IZ KOLOTEČINE I OJAČAJU

U pripremi je nekoliko studijskih programa. Većinom smo se bazirali na STEM područje, ali također pokušavamo i unaprijediti naš studij Ugostiteljstva. Također, u pripremi imamo dva atraktivna programa, a to su programsko i sistemsко inženjerstvo.

Razgovarala Lara Jurčević

1 Što je bio Vaš glavni motiv za prihvatanje funkcije vršitelja funkcije dekana?

Dekanica Nina Popović je zbog zdravstvenih razloga podnijela ostavku na dužnost dekanice. Jako mi je draga i iskreno se nadam da će brzo ozdraviti i vratiti se na Veleučilište. Bili smo dobar tim i zajedno smo započeli određene reforme i projekte na Veleučilištu pa je bilo logično da netko

od njezina tri prodekana preuzme funkciju vršitelja dužnosti. Kroz međusoban dogovor odlučeno je da to budem ja. Upravno vijeće je to prihvatilo i imenovalo me vršiteljem dužnosti dekana kako bi Veleučilište nastavilo funkcionirati u ovom prijelaznom periodu do izbora dekana.

Svakako ću se prijaviti i na natječaj za dekana koji je upravo izšao i traje mjesec dana, naravno, pozivam i druge zainteresirane

da se jave na natječaj, ali istovremeno želim pobijediti i nadam se toj časnoj funkciji.

2 Što će biti Vaš prvi potez ili reforma ako na natječaju budete izabrani na funkciju dekana Veleučilišta?

Ne bih to nazivao prvim potezom jer mi na Veleučilištu imamo uspostavljen određeni kontinuitet

politike vođenja ustanove na tragu onoga što smo timski napravili s našom dekanicom. Nina Popović je bila izvrsna dekanica, puna energije i ideja, te jako dobra motivatorica. Kroz prethodni period rada zajedno smo pokrenuli neke nove stvari i uglavnom su to bile njezine ideje, ali i neke ideje nas prodekana.

Nažalost, zadesile su nas neke situacije na koje nismo mogli utjecati, ali ipak smo započeli renovirati Veleučilište kako bi ono postalo privlačnije mlađoj populaciji i kako bi ih možda baš to motiviralo da se ovdje upišu. Kao i sve ostalo, i nas je COVID-19 malo usporio, ali ipak imamo mnogo novih i aktivnih projekata s kojima smo iznimno zadovoljni. Početkom iduće godine planiramo realizirati i novi web u svrhu već spomenutog rebrandinga Veleučilišta. Također, u planu je i otvaranje novih studija.

3 Što je prema Vašem mišljenju trenutno najveći problem na Veleučilištu i imate li viziju za rješavanje tog problema i što Vas u tome koči?

Ja ne bih rekao da nas nešto koči. Naravno da takvih stvari ima, ali ne bih se na njih obazirao. Prepreke su ovdje da ih savladavamo, a ponekad su čak i dobrodoše da nas malo prodrmaju iz kolotećine i da nas ojačaju.

Izazov pred nama je pokretanje novih studija na Veleučilištu. Za to su bitne dvije stvari na koje mi nažalost nismo mogli utjecati. Prva je bila provedba kolektivnog ugovora za znanost i visoko obrazovanje koji je u nekim dijelovima bio malo lošiji po pitanju zaposlenika. Mene je to osobno malo zasmetalo jer sam svojedobno bio i predsjednik sindikata na ustanovi, a mi smo u provedbi spomenutog ugovora nekad išli na štetu naših zaposlenika, ali ne našom krivnjom.

Nakon toga nas je dočekao drugi ciklus odnosno akreditacija visokog učilišta od strane agencije za znanost i visoko obrazovanje koji je završio s dosta pozitivnim ishodom. Naime, od pet standarda koji su se ocjenjivali samo na jednom imamo minimalnu ocjenu, dok su sve ostale zadovoljavajuće.

Time nije završio proces akreditacije, već su oni ipak uočili neke stvari koje treba unaprijediti i poboljšati prema čemu su nam dali preporuku, a na nama je da izradimo plan u roku od šest mjeseci, a rok provedbe i popravljanja nedostataka je tri godine.

4 Pandemija korona virusa još uvijek nije završila, ali studentski život se polako vraća u normalu pa su se tako predavanja i ispiti počeli održavati uživo. Smatrate li to dobrim ili lošim za studente?

Moram naglasiti da smo se brzo i vješto snašli u provedbi nastave na daljinu te kako su iz svega toga čak proizašle i neke dobre stvari. Platforma koju koristimo je Merlin koju održava SRCE i nastavljamo poticati profesore da i dalje preko nje dijele materijale i informacije sa studentima. Osobno sam preko te platforme nastavu održavao uživo, ali na daljinu. To se pokazalo jako dobrim jer se takve snimke mogu pohraniti i biti trajno dostupne studentima kao pomoć pri učenju.

Spomenuo bih i da smo jedna među rijetkim visokoobrazovnim ustanovama koje su nabavile BigBlueButton platformu i omogućili njezino korištenje nastavnicima i studentima za nastavu na daljinu.

Nadalje, što se tiče pandemije, cijepivo je dostupno i studenti su populacija koja se većinom može cijepiti. Vratili smo se na kontaktnu nastavu i to je za nas bitno jer je na stručnim studijima taj oblik nastave ključan. Laboratorijske vježbe, terensku nastavu i struč-



nu praksi je nemoguće provesti na daljinu. Stručni studiji su koncipirani tako da studenti stječu vještine i kompetencije baš kroz praktični dio kako bi kasnije što lakše i brže bili uključeni u tržište rada.

Primjerice, na odjelu Prehrambene tehnologije, nakon provedbe projekta Atrij znanja, imamo novoopremljenu pivovaru u kojoj studenti kuhanju pivu na veliko i kod zapošljavanja mogu reći da su upoznati s praksom i procesom kuhanja piva.

Također bih naglasio da bez obzira na to što nama kontaktna nastava nama više odgovara, mi se strogo pridržavamo preporuka Ministarstva znanosti i obrazovanja i Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, ako nam neki stožer naloži prekid kontaktne nastave naravno da ćemo tako i postupiti. Samoinicijativno kao ustanova ne vjerujem da ćemo ići u tom smjeru s obzirom na to da je cijepivo dostupno. Pogotovo preporučujem ugroženim skupinama studenata da se zaštite cijepljenjem. Kod nas, na svu sreću, za sada nije bilo eskalacije COVID-a i nadam se da će tako i ostati.

5 Smatrate li da bi i Veleučilište, pogotovo sada s atraktivnim i zvučnim Atrijem znanja, moglo biti jedan od prepoznatljivih simbola (brendova) Karlovca i namjeravate li, u suradnji s turističkim, kulturnim i znanstvenim akterima Karlovca djelovati u brendiranju Veleučilišta.

Već je mnogo događaja održano u Atriju. Povodom otvaranja, na jednoj konferenciji su bili prisutni premijer, ministar znanosti i obrazovanja te još nekoliko ministra i državnih dužnosnika, a kao jednu od ljestvih konferencija bih istaknuo 42. Zdravstvene dane Karlovačke županije. Mi ne želimo da taj prostor bude prazan, želimo da bude živ. Najviše bi voljeli da bude namijenjen baš studentima i događajima vezanim uz studentski život. Nadam se da će se to ostvariti i da će takvih zbivanja biti sve više.

Prostor atrija iznajmljujemo, cijena nije velika, 2000 kn po danu. Što se tiče akustike, oprema je izvrsna, ali akustika prostora atrija ima malu jeku. Zbog toga smo angažirali stručnjake koji to znaju otkloniti i oni su već snimili prostor i nadam se da će nam uskoro ponuditi rješenja za to. Prostor je epidemiološki poprilično dobar – prozračan je, prostran i velik, tako da može bez problema primiti preko 100 ljudi. Imamo i galerije sa strane koje bi bile izdvojeni prostor.

Čini mi se da je do sada najveća posjećenost u Atriju znanja bila na TDX-u, u organizaciji gradske knjižnice Ivan Goran Kovačić. Ponekad smo čak spremni izaći u susret organizacijama koje nisu u mogućnosti snositi cjelokupni trošak zakupa, pa samo tako omogućili Šahovskom klubu da organizira nekoliko turnira subotom.

Iz svega toga možemo zaključiti kako je prostor zaista multifunkcionalan i u njemu se mogu izvoditi predstave, održavati konferencije i organizirati razni društveni događaji. Već je održana i jedna predstava, a nadam se da će ih u budućnosti biti još mnogo, radujemo se i mogućoj suradnji s našim Zorin domom.

6 Jeste li voljni surađivati s Muzejem Nikole Tesle, koji će nedvojbeno privući u Karlovac brojne školarce, koji bi mogli biti i budući studenti Veleučilišta?

Naravno da jesmo. Muzej Nikole Tesle će nedvojbeno u velikom broju posjećivati srednjoškolci i u tome vidimo jedan velik potencijal u pogledu promocije Veleučilišta. Mi već imamo ostvarenu sličnu suradnju s Aquatikom zbog čega vjerujem da ćemo i s Muzejom Nikole Tesle uspješno surađivati.

7 Da li je u planu otvaranje novih odjela ili programa nastavka studija? Ako je, imate li okvirnu predodžbu kada bi mogli biti realizirani i o čemu sve ovisi njihova realizacija?

U pripremi je nekoliko studijskih programa. Istražili smo koji bi to programi bili, a da Veleučilište ima mogućnost njihove izvedbe. Većinom smo se bazirali na STEM područje, ali također pokušavamo i unaprijediti naš studij Ugostiteljstva.

Želja nam je studij Sestrinstva, koji je trenutačno dislocirani studij Zdravstvenih studija sveučilišta u Rijeci, učiniti našim studijem. Također, u pripremi imamo dva atraktivna programa, a to su programsko i sistemsko inženjerstvo.

Što se tiče studija prehrambene tehnologije, za njega imamo u planu nastavak studija, ali nije još dovršen. U tom području vidim velik potencijal jer trenutno na tržištu rada niču mnoge craft pivovare. Isto tako, ne smijemo zaboraviti naš mljekarski smjer koji neprestano radi na poboljšanju kvalitete studiranja, a trenutno to najviše ostvaruje kroz projekt „SIRENA“.

8 Jeste li zadovoljni dosadašnjim radom Studentskog zbora? Mislite li da su naši studenti dovoljno angažirani po tom pitanju?

U rujnu ove godine formiran je novi Studentski zbor. Novi predsjednik je Marin Katić. Kao osvrt na proces izbora članova Studentskog zbora, primijetio sam

smanjeni interes studenata za ulazak u studentski zbor i bavljenje studentskim pitanjima, ali uvijek se nađu zainteresirani studenti.

9 Postoji li studentska sekцијa čijim ste radom posebno zadovoljni? Postoji li možda studentska sekcija čiji bi rad željeli potaknuti?

Studentske sekcije uvelike ovisе o motiviranim i talentiranim studentima, kojih na Veleučilištu uvijek ima, ali u različitim područjima. Nakon nekog vremena voditelji sekcija završe studij i onda dolazi do problema pronašlaska novog voditelja.

Trenutno su, kao i uvijek, vrlo aktivne i uspješne sportske sekcije za što su uvelike zaslužni i naši izvrsni nastavnici Marko Prahović i Tamara Fehervari. Oni su ti koji motiviraju studente na bavljenje sportom i uključivanje u sportske sekcije. Osim sportskih sekcija, kao aktivnu i dugovječnu studentsku sekciju, istaknuo bi i pohvalio upravo studentski list Indekspress.

10 Za kraj, što bi poručili našim studentima?

Poruka za studente bi bila da se uvijek isplati učiti i marljivo raditi na upisanim studentskim programima jer svako ulaganje u znanje bilo koje vrste, sigurno sa sobom vuče rezultate i olakšava vam put do uspjeha.

TRADICIJE KOJE IMAJU NEPOVOLJAN UČINAK NA NAŠU PLANETU

U današnje vrijeme očuvanje tradicija ima bitnu društvenu ulogu jer upravo tradicija povezuje stare i nove generacije te istovremeno smanjuje jaz koji među njima stvara moderno doba. Događaji poput blagdana, vjenčanja i sprovoda u svim su kulturama ispunjeni specifičnim ceremonijama koje su postale dio nematerijalne kulturne baštine tih naroda. Kako tradicije ostaju iste, a vrijeme i znanost idu naprijed, pokazalo se da mnoge tradicije imaju negativan učinak na našu planetu te da je krajnje vrijeme da im se stane na kraj ili pronađe dostoјna zamjena.

Piše Lara Jurčević

Ugasimo lampion za planet Zemlju

Ako ste ikada vidjeli leteći lampion, zasigurno ste ostali očarani njegovom ljepotom. Ritual puštanja letećih lampiona prisutan je u mnogim kulturama povodom sretnih i tužnih životnih trenutaka. U nekim zemljama, kao što je Kina, postoje čak i festivali na kojima stotine ljudi u istom trenutku puštaju svoje leteće lampione koji zatim ispune noćno nebo.

Iako je veći dio tih lampiona načinjen od biorazgradivih materijala, njihovi okviri su čvrsti i potrebno im je duže vrijeme razgradnje zbog čega postaju prijetnja divljim životinjama koje često zaglavaju unutar njih i naposljetku uginu. Osim toga, u svijetu je zabilježeno nekoliko slučajeva velikih požara uzrokovanih vatrom iz letećeg lampiona, a najpoznatiji je onaj u njemačkom Krefeld zoološkom vrtu u kojem je ubijeno više od 50 životinja. Iz sigurnosnih su razloga u nekim zemljama čak i zakonom zabranjeni, a kao alternativa je predloženo puhanje balona od sapunice.

U našem je podneblju ipak poznatija tradicija paljenje klasičnih lampiona na grobljima. Taj čin simbolizira





vječnu svjetlost za naše pokojnike i dio je pogrebnih tradicija diljem svijeta. Zbog svojeg miješanog sastava (metal, plastika, parafin), lampioni su nerazgradivi i nepovoljni za zbrinjavanje. U Hrvatskoj ne postoji tvrtka za njihovo zbrinjavanje, a cijene zbrinjavanja van Hrvatske su visoke zbog čega sortirani, prešani i izbalirani lampioni na kraju završavaju na odlagalištu miješanog otpada. Na taj se način, samo u Hrvatskoj, povodom blagdana Svih Svetih, sakupi više od 100 tona otpadnih lampiona.

Vatromet ili bolje bez njega

Cilj podizanja svijesti o zagađenju koje uzrokuju lampioni, nikako nije ukinuti tradiciju paljenja vječnog svjetla, već usmjeriti ljudе na ekološke alternative. Postoji širok spektar solarnih svjetiljki pa tako i lampiona koji su čak i mnogo dugotrajniji i u konačnici ekonomski isplativiji izbor. Ako je solarna energija za vas ipak previše radikalna, onda barem posegnite za led lampionima kojima je samo potrebno redovito mijenjati baterije. Tim činom vašem pokojniku nećete uskratiti njegovo vječno svjetlo, a ugasiće barem jedan lampion za planet Zemlju.

Dok zadržavamo promatramo va-

tromet, definitivno ne razmišljamo o njegovom štetnom učinku na okoliš, ali je taj učinak prisutan u širokom spektru. Za početak, tu je sama po sebi razumljiva, fizička opasnost da vatromet ubije ili ozljadi divlje životinje. Osim toga, kao i svako drugo svjetlosno zagađenje, vatromet zbunjuje životinje koje se tijekom migracije orientiraju prema Mjesecu i zvijezdama. Uz sve to, postoji i toksičan učinak na ljudе, jer kemijski spojevi i boje iz vatrometa u konačnici završe na tlu, u rijekama i jezerima koje koristimo kao izvor vode ili za uzgoj hrane.

Danas je tehnologija uvelike napredovala pa su tako nastali i mnogi drugi oblici svjetlosne umjetnosti kao što su laseri ili 3D projekcije prijašnjih snimki vatrometa. Ipak, dosta alternativa za vatromet nažalost još nije pronađena, ali ako se svi zajedno odrekнемo privatnih ispaljivanja već smo mnogo učinili, a možda će nam i onda onaj novogodišnji gradski vatromet biti sladi i lješnji.

O boriću, o boriću, tiko svjetli noćas

Svake godine uoči Božića vode polemike o tome jesu li ekološki prihvatljivija umjetna ili prirodna drvca. Ispravan odgovor je – niti jedna. Prirodna drvca zahtijevaju

otprilike toliko vode i pesticida, koliko Djedici treba poklona. Pozitivna strana prirodnih drvaca je činjenica da za vrijeme svoga rasta proizvode kisik i smanjuju koncentraciju ugljičnog dioksida u zraku te da su u potpunosti biorazgradivi. S druge strane, umjetna drvca sprječavaju nepotrebnu sjeću stabala i ne zahtijevaju vodu, ali se zato prilikom njihove proizvodnje u zrak ispuštaju štetni plinovi. Osim toga, i umjetna drvca imaju svoj rok trajanja, nakon čega završe na smetlištu.

U ovom slučaju, alternativa je mnogo i vrlo su zahvalne zamjene za originale. Možete se odlučiti nabaviti drvce u tegli na obližnjem lokalnom uzgajalištu kako se prilikom njegovog transporta ne bi zagadio zrak. Nakon što prođu blagdani, to drvce možete posaditi u vašem vrtu, obližnjoj šumi ili parku. Neka uzgajališta pružaju i opciju iznajmljivanja drvca u tegli koje nakon blagdana možete vratiti, a oni će ga posaditi. U slučaju da želite isprobati nešto novo, uvijek možete okititi vlastito kućno bilje ili pak izraditi vlastito drvce od recikliranih materijala.





Zaručnički prsten, ali bez dijamanta

Možda to niste znali, ali potraga za dijamantima već dugo zadaje snažan ekološki i društveni udarac Južnoj Africi. Erozija tla, krčeње šuma i smanjenje populacije divljih životinja, promjena tokova rijeka, devastirana, nekad obradiva zemljišta samo su neka od ekoloških katastrofa koje su uzrokovane potragom za dijamantima na tom području.

Stanovništvo je zbog devastiranosti tih područja odselilo, a rudarske jame napunile su se ustajalom kišnicom i uzrokovale povećanje populacije komaraca koji šire malariju i druge bolesti koje se prenose vodom. Uz sve to, ne treba zaboraviti da je tržište dijamantima nerijetko crno i krvavo.

Kako bi spriječili ekološka i društvena zla povezana s rudarstvom dijamantata, umjesto tih dijamantata odaberite dragulje izrađene u laboratoriju, starinske komade ili neke reciklirane materijale. I zapamtite, ljubav se ne mjeri veličinom dijamanta na vašem zaručničkom prstenu.

Iz praha smo nastali, u prah čemo se i pretvoriti

Iako je sve vezano uz tu temu još uvijek tabu, tradicionalni ukopi stvaraju niz ekoloških problema. Drveće se siječe, pretvara u lijebove, lakira i dovršava, a zatim zakopava pod zemljom. Kada to tako postavimo, jasno je da se radi o razbacivanju potpuno ispravnim i uporabljivim drvetom. S vremenom dolazi do raspada lijeva i tijela, a kemikalije sadržane u tekućinama za balzamiranje se ispiru vodom. Iako grobni trezor to može spriječiti, sam svod se ne raspada, što ga čini ekološki neprikladnim. Uz to, bitno je napomenuti da travnate površine modernih groblja zahtijevaju puno vode kako bi bile bujne i zelene.

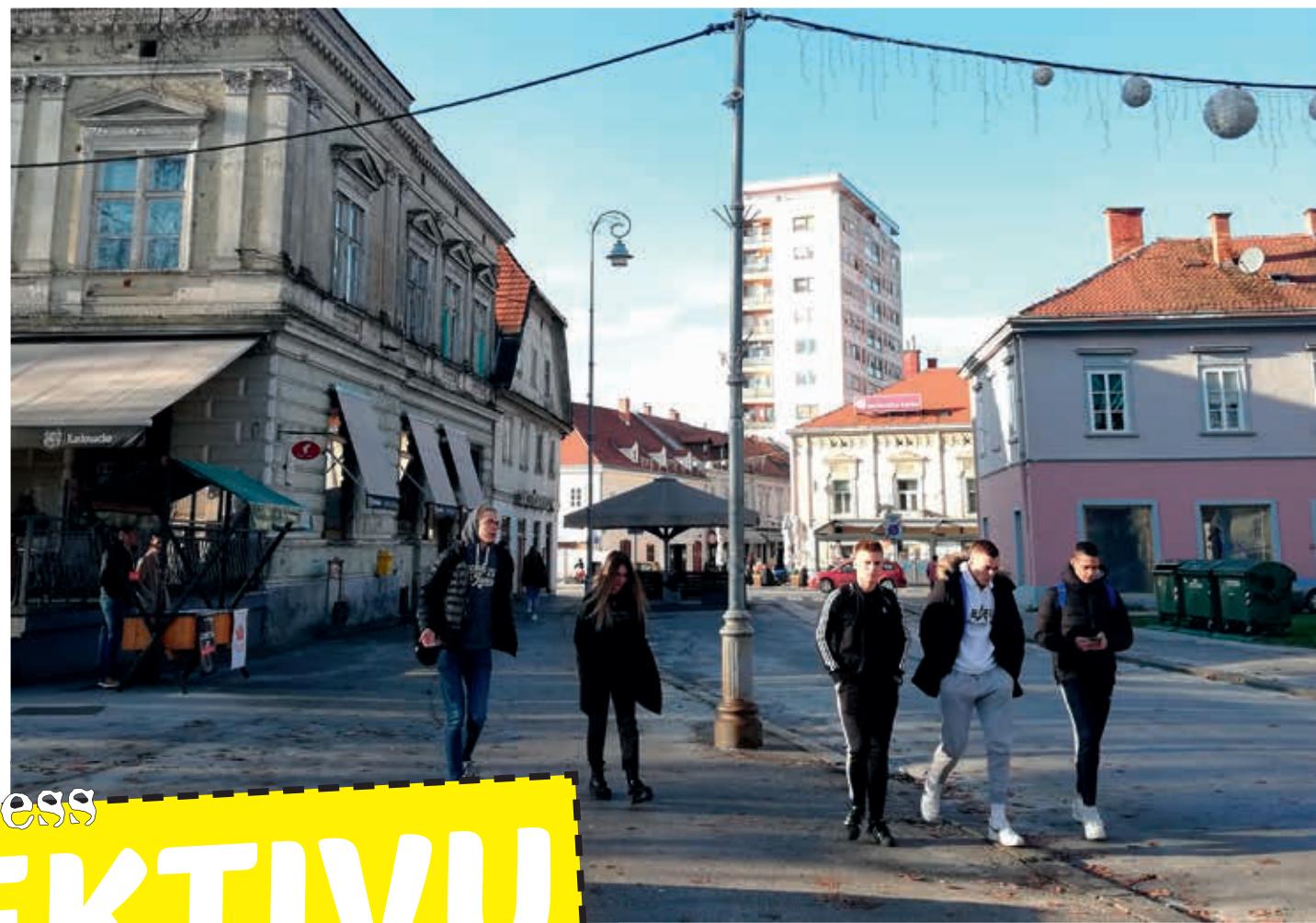
Srećom, postoji niz ekološki prihvatljivih alternativa tradicionalnim pokopima, uključujući prirodne ukope, urne iz kojih raste stablo, podvodne urne oko kojih nastaje koraljni greben ili čak ljudsko kompostiranje. Možda vam se ovi alternativni načini ukopa čine pomalo bizarnima, ali „iz praha smo nastali, u prah čemo se i pretvoriti“.

Neupitno je da će se sve spomenute tradicije jednoga dana morati zamijeniti navedenim alternativama, zbog čega bi nam svima bilo ugodnije da ih postepeno svojevoljno prilagođavamo. Kako vrijeme ide naprijed, s njime moraju i tradicije. Možda će se nekima mijenjanje tradicije činiti kao čin nepoštovanja prema onima koji su ovdje bili prije nas, ali daleko je bitnije održati našu planetu zdravom za opstanak budućih generacija. Istinska bit svake tradicije je okupljanje s voljenima kako bi se očuvale uspomene i vrijednosti, a to se, iz priloženih primjera, iako može učiniti na ekološki prihvatljiv način.



INDEKS pr
- U OBJE





ess

EKTIVU



NOĆAS SAM SANJAO...

ŽELIMO VAM LAKU NOĆ

Za studente i mlade ljude općenito dužina i kvaliteta sna je važna za zdravlje i svakodnevno funkcioniranje; manjak sna remeti koncentraciju, pažnju, zaključivanje i sveopće raspoloženje, a nisu isključene ni bolesti.

Piše Sven Toljan

Svake noći sanjamo, ali se snova ne sjećamo uvek. Čovjek tijekom noći sanja četiri do pet puta u dvadeset minuta, koliko traje i pojedina REM-faza (eng. rapid eye movement). Iz biološkog stajališta sanjanje ima veliku važnost jer njegovo sprječavanje, tj. buđenje sanjača u REM-fazi, izaziva različite psihofiziološke smetnje. U današnje vrijeme pogotovo trebamo paziti na san jer često zanemarujemo njegovu važnost ne spavajući dovoljno. Dakle, jeste li se naspavali?

Što je san?



Jednostavno rečeno, san je složeni psihobiološki proces karakterističan po slikama naših misli, emocija i sjećanja dok spavamo. Spavačeva svijest sužena je i bitno različita od svijesti budnoga čovjeka. U snu se doživljaji odvijaju u halucinantnim nizovima slika bez reda i bez kontrolne funkcije „ja“, karakterističnog za budnu svijest. Tijekom spavanja

ljudi obično imaju višestruke snove koji kulminiraju kako se spavanje privodi kraju. Prava svrha snova još nije poznata, a mnoge teorije o tumačenju snova (poput emocionalne regulacije ili konsolidacije pamćenja) nastojale su povećati razumijevanje ovog fenomena. Pokazalo se kako tijekom prosječnog životnog vijeka čovjek provede oko šest godina sanjajući.

Znanstvene analize sna

Budući da je stanje sna duboko subjektivno, znanstveno pristupiti snovima je vrlo težak zadatak. Još početkom dvadesetog stoljeća Sigmund Freud je predložio da je sanjanje, odnosno smisleni sadržaj snova povezan s mentalnim funkcioniranjem osobe. Međutim, očito je problematično empirijski potvrditi ili odbaciti ovo objašnjenje, kao i svako drugo objašnjenje vezano za snove. Najšire prihvaćena teorija o snovima je ona od Hobsona i McCarlya (1977) prema kojoj su snovi rezultat odgovora prednjeg mozga na nsumične aktivnosti pokrenute u moždanom deblu. Recentnija teorija Revonsuo (2000) predložila je da su snovi evolucijska prednost jer probno predstavljaju prijetnju s kojom se čovjek potom u stvarnosti može spremnije suočiti. Prepostavlja se da čak i neke životinje sanjaju; psi i mačke se

tijekom spavanja znaju glasati ili djelovati „prestrašeno“, stoga vjerojatno imaju razlog za to.

Važnost sna za zdravlje

Za studente i mlade ljude općenito dužina i kvaliteta sna je važna za zdravlje i svakodnevno funkcioniranje; manjak sna remeti koncentraciju, pažnju, zaključivanje i sveopće raspoloženje, a nisu isključene ni bolesti. Premda više nije potrebno spavati desetak sati (što je preporučljivo vrijeme za školsku djecu i mlađe adolescente), studenti bi trebali spavati barem osam sati, a uspostavljanje rutine odlaska na spavanje i buđenja u isto vrijeme može mnogo pomoći u toj zadaći. Nažalost, užurbani ritam suvremenog života i mnogi, lako dostupni, distraktori (mobiteli, tableti, laptopi, televizori itd.) remete prirođan ritam stanja budnosti i sna, a već je rečeno koje su posljedice. Dakle, održavajte stalno vrijeme odlaska na spavanje i buđenja, ne koristite „ekrane“ kasno navečer i nemojte jesti tešku hranu prije spavanja. Korisno je i sobu u kojoj spavate prozračiti, tj. otvoriti prozor i pustiti svježi zrak prije počinka. Naposljetku možete odvojiti desetak minuta za sebe kako biste se opustili i na taj način lakše prepustili snu (preporučujem duboko disanje ili meditaciju).

Želimo vam laku noć!
Zzzzzzz...

ZA OSOBE ISTANČANOG UKUSA I SLUHA

VINILKA ILI STREAM ?!

Za puno manje novca se može slušati danas popularna glazba. Međutim, ako se radi o ozbiljnom, predanom slušanju, onda treba kupiti ploču!

Piše Erik Sečić

Potrebno je svega nekoliko sekundi da se u tražilicu bilo kojeg *streaming* servisa upiše ime popularne pjesme 'Mary Had a Little Lamb'. Internetski algoritmi vrlo brzo će pronaći nekoliko verzija, od blues obrada Stevieja Raya Vaughana i Buddy Guya do prepeva dječjih zborova. Na popisu se također nalazi i premijerna izvedba spomenute pjesmice. Thomas Edison pomalo sablasnim glasom isprekidanim nizom šumova recitirao je tekst kojim je isprobao prvi uređaj za snimanje i reprodukciju glazbe – fonograf. Navike slušanja glazbe od tada su se neprestano mijenjale. Gramofoni, CD-ovi i walkmani samo su neki od pojmove s kojima su

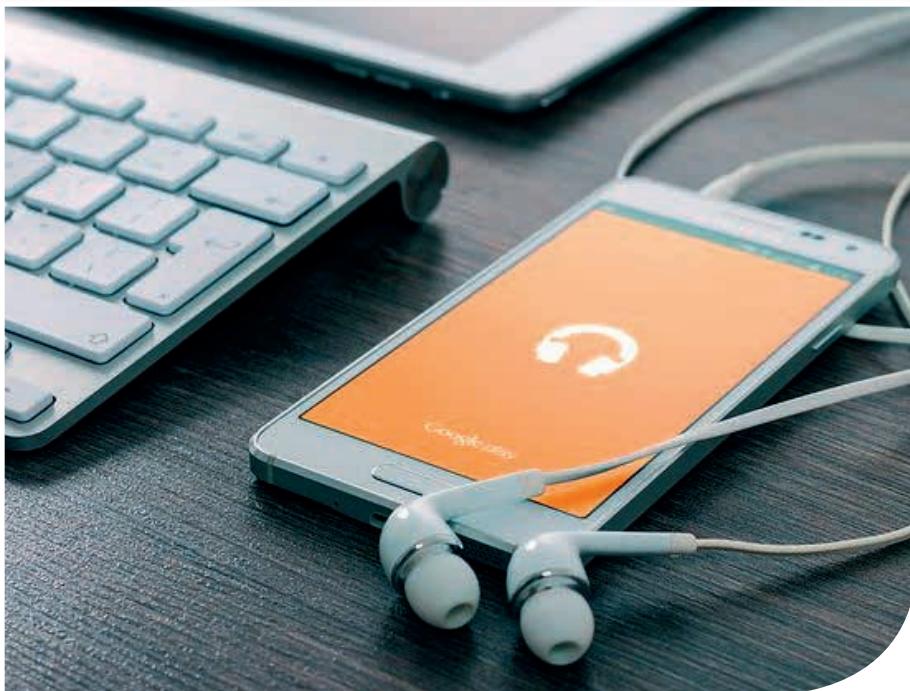
se kroz povijest susretali slušatelji glazbe. Iako su *streaming* serviši sve su popularniji i korišteniji, i danas postoji publika koja se još uvijek koristi tradicionalnijim pristupima.

„To je vrlo kompleksna tema“, komentira glazbeni kritičar Hrvoje Horvat. Osnovna razlika očituje se u količini sadržaja i kvaliteti. *Streaming* nudi raznolik sadržaj koji je svima na dohvatu ruke. Dostupan je na gotovo svim uređajima uključujući računala i mobitеле. Cijena mjesecne pretplate na *premium* sadržaj nekog servisa često je jeftinija od albuma koji se izdaju na CD-u ili ploči. Zbog toga je njihova zadaća ponuditi što bolju kvalitetu zvuka.

Od staklenih ploča do Spotify

„Kvaliteta koju nude striminzi za kućno slušanje na ozbiljnim zvučnicima i pojačalima nije na istoj razini kao kad se sluša CD, a pogotovo LP ploča. *Mastering* vinila jednostavno je humaniji i drugačiji“, nastavlja Horvat koji je isprobao gotovo sve servise dostupne u Hrvatskoj, uključujući i nedavno pristigli Tidal. Ploče su u upotrebu ušle izuzmom gramofona te su zamijenile cilindre u ulozi nosača zvuka. U početku su bile izrađene od stakla, a proces slušanja funkcionalio je tako da se spiralna igla sa zvučnim zapisom rotirala oko uređaja. Kako je vrijeme odmica-





lo, kvaliteta materijala je rasla te se su ploče počele proizvoditi od vinil plastike.

Sedamdesetih godina pojatile su se kasete. Koristile su magnetsku vrpcu koja je puštala zvuk s lijeva na desno, s mogućnošću okreta na drugu stranu nakon što bi pjesme s prve završile. CD se probio u osamdesetima te vrlo brzo postao najpopularnija metoda pošto su se pjesme mogle birati i preskakati. U zadnjih nekoliko godina, glazbena industrija napravila je zaokret u distribuciji. Popular-

nost fizičkih verzija albuma sve je niža, a zamjenili su ih *streaming* modeli. Titula najšekivanijeg servisa u Hrvatskoj dugo je pripadala Spotifyju. Konačno je stigao u srpnju prošle godine, iako je u nekim dijelovima Europe dostupan još od 2011. Na društvenim mrežama sarkastično se gledalo na njegovu nedostupnost. „Kako je moguće da ga ima cijeli svijet, a mi ne?“, bio je samo jedan od brojnih komentara. Srećom, noviji val ekspanzije zahvatio je nas i susjedne države.

Stream je za preslušavanje „na brzinu“

U biranju i preferenciji načina na koji će osoba slušati pjesmu ulogu igra niz faktora. Jedno ne isključuje drugo te postoji velik broj ljudi koji kombinira nekoliko metoda. Međutim, kada se dostupnost i cijena *streaminga* spoji s jakim katalozima danas popularne glazbe dobije se gotovo savršena kombinacija. „Većina ljudi je naravno na striminzima, čak i ekipa koja sluša ploče pa čak i mi glazbeni kritičari. Pomoću njih je lakše je provjeriti neke stvari na brzinu“, rekao je Horvat. S druge strane, ne treba omalovažavati tradicionalnije metode. Sama industrija i pomodnost imaju veliku ulogu u održavanju njihove popularnosti. „Danas puno ljudi kupuje vinile samo zato što dobiju velike, lijepo omotnice ploča, bez da su svjesni kvalitetu zvuka koju one nude“, napominje Hrvoje Horvat. „*Streaming* je dostupniji, daje puno veći izbor. Za puno manje novca se može slušati danas popularna glazba. Međutim, ako se radi o ozbiljnem, predanom slušanju, onda treba kupiti ploču!“, zaključuje.

JESENSKI VICEVI :)

Kao uvodno pitanje, upita profesor studente jedno jednostavno pitanje:

- Zašto ptice u jesen lete na jug?

Pošto se nitko nije javio, profesor odluči provati studenta koji se dosađivao u zadnjoj klupi, a on mu odgovori:

- Bit će da im je daleko za hodati do juga.

Na satu likovnog nastavnica kaže:

- Za sljedeći puta imate zadatku opisati neku pjesmu crtežom.

I tako nakon tjedan dana, učiteljica prozove malog Pericu i upita:

- Perice, što si nam ti to nacrtao?

Perica odgovara:

- Stablo s kojeg lišće polako otpada i čovjeka koji sjedi na klupici i samozadovoljava se.

Vidno šokirana učiteljica ga upita:

- Pobogu Perice, koju to pjesmu opisuje?

Perica na to odgovara:

- „Dode jesen, ja se ne oženi!“

Na hladno jesensko jutro, student je prelistavao skriptu, kad mu netko pokuca na vrata. On

otvoru vrata i na pragu vidi puža, podigne ga i baci daleko koliko je mogao. Tri jeseni su prošle, student je u miru pisao završni rad, kad mu netko ponovno pokuca na vrata. On ih opet otvoru i ugleda istog puža, a puž stane vikati:
- Koga si ti to bacio, je li!?

Nemaran student je zaspao i zakasnio na predavanje, kada ga je profesor ugledao odmah je počeo vikati na njega:

- Kollega, opet kasnite, trebali ste biti ovdje u 8:30!

Na to mu nemaran student zburjeno odgovara:

- Zašto? Što se dogodilo u 8 i 30?

Umre jedan mladić i ode u pakao. Vrag ga upoznaje, pokazuje mu vrata od tri sobe i kaže mu da mora izabrati jedna gdje će provesti vječnost. U prvoj prostoriji ljudi su u zemlji do vrata, na što će momak:

- Neću, daj da vidim iduću sobu.

U drugoj prostoriji su ljudi u zemlji do nosa.

Opet mu se to nije svidjelo i poželi vidjeti treću

sobu. Vrag mu otvoru i treća vrata iza kojih su ljudi u zemlji do koljena, pišu kavu i jedu kolače. Kada je mladić to ugledao rekao je Vragu da želi tu treću sobu.

On mu ispunju želju i dok je odlazio dovikne ljudima:

- Gotova je pauza za ručak! Svi nazad na glave!

Šumom su šetala dva kampera, kada se odjednom ispred njih pojavio ogroman mrki medvjed, koji ih je odmah spazio. Prvi kamper baci svoj ruksak, uzima tenisice i stavila ih na noge, dok mu drugi kaže:

- Što to radiš? Tenisice ti neće pomoći da pobegneš od medvjeda.

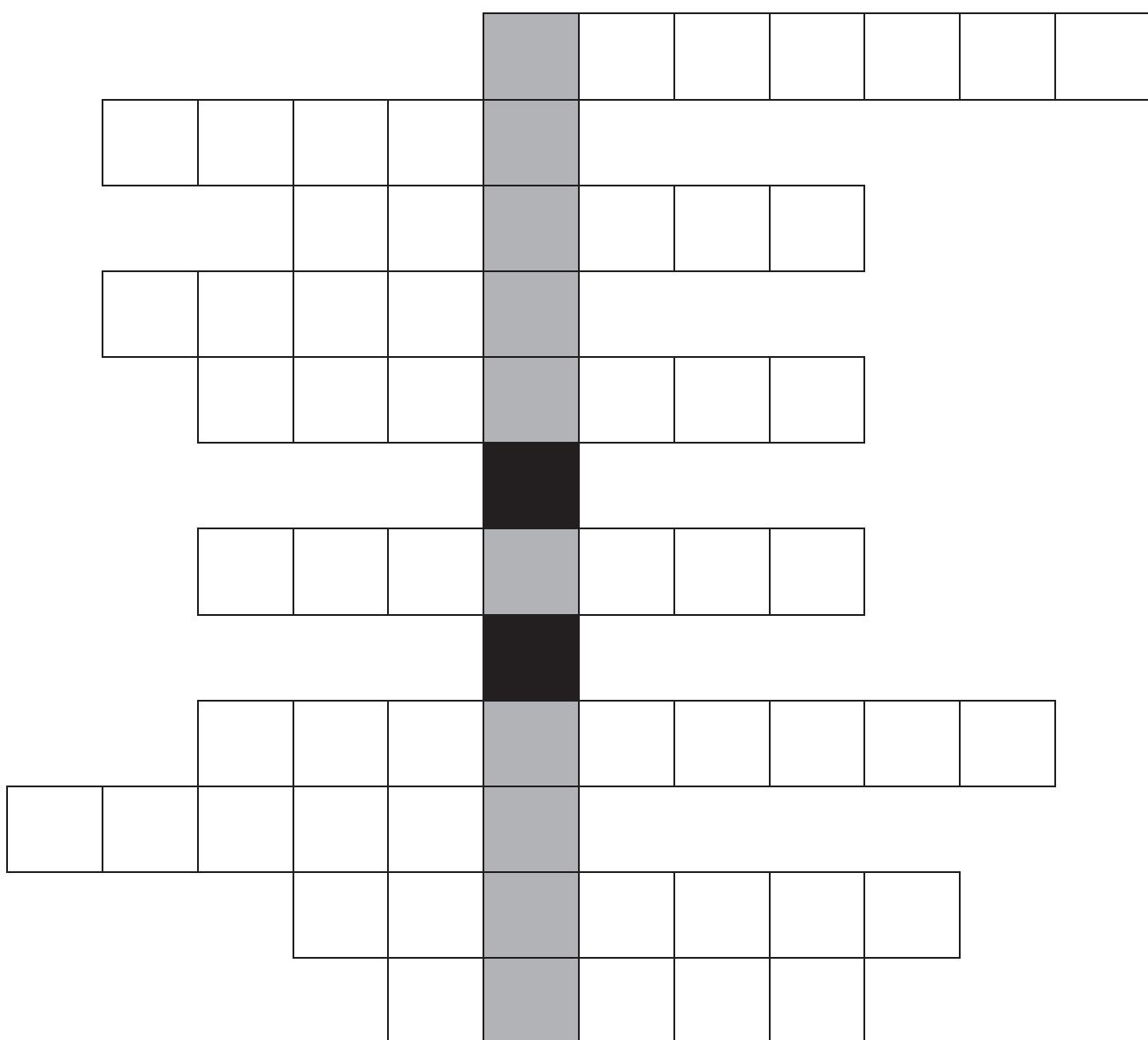
Drugi mu na to odgovara:

- Nisam obuo tenisice da bi prestigao medvjeda, već tebe.

- Ivice, kako ćemo prepoznati glijive otrovnice.

- upita učiteljica

- Po grčevima u trbuhi. – odgovara Ivica



JESENSKA KRIŽALJKA

- 1) Brlog ili _____ je skriveno mjesto u kojem neke životinje, pretežno šumski sisavci, provode zimu u stadiju hibernacije odnosno zimskom snu. Tijekom godine, životinje to mjesto koriste kao skrovište i siguran dom za mladunčad, daleko od oka prirodnih neprijatelja.
- 2) U zemljama diljem svijeta, kalendarski je započela jesen i _____ na drveću postaje žuto, narančasto, smeđe i crveno, prije nego što opadne. Kako danii postaju kraći, biljke više nemaju dovoljno svjetlosti za proces fotosinteze. Klorofil, koji je dominantan pigment, se raspada i _____ ubrzo mijenja boju jer napokon dolaze do izražaja i ostali pigmenti.

3) Pitomi _____ je biljni rod drveća iz porodice Fagaceae koji je rasprostranjen pretežno u južnoj Europi. Zapravo, u početku su uzgajani u Kini i Japanu, a kasnije su ih rimske legije donijele u Europu. Plodovi tog drveta su jestivi, zdravi i ljekoviti, a zbog svoje visoke nutritivne vrijednosti idealna su hrana za djecu, sportaše i osobe izložene velikim fizičkim naporima. Iako je siromašan proteinima, _____ je bogat škrobom, mineralima, vitaminima C i B6, kalijem, folnom kiselinom i prehrambenim vlaknima. Zbog sve ga navedenog, _____ ima povoljan učinak na probavni sustav i odlična je hrana za osobe s kardiovaskularnim i bubrežnim oboljenjima.

4) _____ su jedno od carstava u domeni eukariota. Poznati su kao vjesnici jeseni, iako neke vrste rastu i tijekom cijele godine. S obzirom na njihovu upotrebljivost u ljudskoj prehrani, razlikujemo jestive i otrovne _____. U jesen se poznate delicije pripremaju ponajviše od vrganja, sunčanica, lisičarki, trubača, rudnjača, puhara i rujnica. S druge strane, otrovne je _____ bitno poznavati i izbjegavati jer njihova konzumacija uzrokuje teško trovanje, a često i smrt. Najpoznatije _____ otrovnice su muhare, pupavke, ludara, haringača, otrovna pečurka, sumporača, crvenjača, cjepače, otrovna brašnjača, bljuvara, zavodnica, capice...

5) _____ je hrana pripremljena za zimu. Obično ju spremamo u staklenke koje punimo povrćem ili voćem uz prirodne konzervanse kao što su sol, šećer, ulje i ocat. U našim se krajevima često pripremaju kisele ili pečene paprike, ajvar, šalša, kiseli krastavci te razni voćni kompoti.

6) _____ je jednogodišnja biljka iz porodice Poaceae koja je porijeklom iz Srednje Amerike, a u Europu je donesena tek krajem 15. stoljeća. Korijen mu je žiličast, a stablo visoko i člankovito s odvojenim muškim i ženskim cvjetovima. Plod mu je klip sa zrnjem koje je uglavnom žuto ili bijelo te ima bitnu prehrambenu ulogu. Upravo je taj plod opjevao Zvonimir Balog u poznatoj dječjoj pjesmici, a isti plod krasiti naličje kovanice od 1 lipe.

7) Prilikom pripreme voćne zimnice, često se susrećemo s tri vrlo slična, ali definicijom različita pojma. _____ je smjesa koja se dobiva ukuhavanjem voća i koja ne sadrži komade jedne ili više vrsta voća i najčešće se koristi za mazanje na kruh ili palačinke. Pekmez je gusta smjesa također dobivena ukuhavanjem voća koja može sadržavati komadiće voća. Džem je smjesa velikih komada ukuhanog voća koja ima odliku da se na prvi pogled može prepoznati od koje je vrste voća napravljena.

8) _____ je plod vinove loze. Postoji 12 osnovnih vrsta od kojih se pravi većina svjetskih vina. Ranije su se vina označavala prema području uzgaja, ali danas se zbog velikog broja uzgajivača označuju prema vrsti od koje su dobivena. Osim vina, od _____ se prave i sušene slastice poznatije kao cvebe te sirupi i sokovi. Dozrijeva od srpnja do listopada, a zbog svoje važnosti za hrvatsko gospodarstvo svoje je mjesto našlo i na naličju kovanice od 2 lipe.

9) Obična _____ (tikva, misirača, buča, patišon) je jednogodišnja je biljka s pušavom stabljikom koja potječe iz Meksika, a u Europu su ju prvi donijeli Španjolci. Postoje razne vrste koje se uvelike koriste u kulinarstvu za pripremu juha ili kao prilog. Vrlo je cijenjeno i poznato njezino ulje koje se proizvodi iz njezinih sjemenki. Osim toga, _____ je postala jedan od simbola Noći vještica jer se tim povodom _____ dube u obliku jezivih lica koja u mraku osvjetjava svijeća.

10) _____ je plod divlje ruže. Plod dozrijeva u jesen kada se i sakuplja te suši za čaj ili kuha kao pekmez. Bogat je vitaminom C, koristi se za detoksifikaciju organizma te je snažan diuretik zbog čega se preporučuje bubrežnim bolesnicima. Zbog lepeze svojih ljekovitih svojstava, smatra se simbolom zdravlja.

*** STUDENTSKI CENTAR**

Frankopanska 5; tel. 047/609-711;
fax. 047/609-721

*** STUDENTSKI DOM**

Banjavčićeva 13; tel. 047/579-950

*** INTERNET CAFFE &
INTERNET CLUB**

radno vrijeme: pon-pet, 7-15h

*** STUDENTSKI SERVIS**

radno vrijeme: pon-pet, 7:30-14:30 h
pauza: 10:30-11 h

*** STUDENTSKA REFERADA**

J. J. Strossmayera 9

047/843-510 – Jasna Sabljarić
047/843-511 – Natalija Kusanić
i Sanja Arapović
047/843-580 – Barica Jurković
fax: 047/843-579
radno vrijeme za studente:
pon, uto, čet, pet: 9-12; sri: 9-12 i 15-17 h

*** KNJIŽNICA VELEUČILIŠTA**

I. Meštrovića 10; 047/843-525 (int. 106)
radno vrijeme: pon-pet, 8-15 h

*** PROČELNICI ODJELA:**

- **STROJARSTVO**
Mr.sc. Marina Tevčić, viši predavač
v.d. pročelnica
- **PREHRAMBENA TEHNOLOGIJA**
dr.sc. Marijana Blažić, prof.v.š.
- **TEKSTILSTVO odjel u mirovanju**
nema pročelnika
- **LOVSTVO I ZAŠTITA PRIRODE**
Tomislav Dumić, mag.ing.agr.,
predavač
- **SIGURNOST I ZAŠTITA**
mr.sc. Snježana Kirin, viši predavač
- **POSLOVNI ODJEL**
Dr.sc. Nikolina Smajla, prof.v.š.
- **STRUČNI STUDIJ SESTRINSTVA**
(dislocirani studij Medicinskog
fakulteta Rijeka)
prof.dr.sc. Josip Žunić, voditelj Studija

Studentski centar - podružnica
JASTREBARKO, Strossmayerov trg 3,
10450 Jastrebarsko
Student servis: 08:00 - 14:00
E-mail: info@scka.hr
Tel: +385 (0) 1 62 81 900
Studentski centar - podružnica
ZAGREB, Preradovićeva
10, 10000 Zagreb
Student servis: 08:00 - 16:00
E-mail: podruznicazagreb@scka.hr
Tel: +385 (0) 47 609 717

INDEKSpress

Izдавač: Studentski centar Karlovac

Adresa: Frankopanska 5, 47000 Karlovac

Telefon: 047/609-711

Glavni i odgovorni urednik: Maja Purgar

Naklada: digitalno izdanje

Grafička priprema i tiskat:

Tiskara Pečarić & Radočaj, Karlovac

HOROSKOP – STUDENI 2021.

OVAN (21. 3 – 20. 4.)

FAKS: Za vas je ovo mjesec uspjeha. Vaša borberna priroda dosegla je najvišu razinu i zbog nje ćete ostvariti sve što si ovog mjeseca zacrtate. Od samog početka mjeseca, bez gubljenja vremena, se spremate za ispite i marljivo izvršavate sve ostale studentske obaveze, a pozitivne vibracije vam donose pokretačku energiju.

LJUBAV: Stječete neočekivana nova poznanstva, iskoristavate svaku priliku, vaša želja za uspjehom na svim životnim poljima, pa tako i ljubavnom, je zapanjujuća. Ipak, budite oprezni jer vas neke osobe loših namjera pokušavaju zavesti. Vjerujete svojim instinktima, intuicija će vam pomoći da isprano odlučite.

ZDRAVLJE: Ovog mjeseca se osjećate odlično i zdravlje vam ne može biti bolje.

BIK (21. 4 – 21. 5.)

FAKS: Fokusirajte se na studentske obaveze! Početkom mjeseca vaša motivacija neće biti na zavidnoj razini, ali nemojte zato odustati. Konstantno si dozvoljavate lijenos, atmosfera oko vas je prilično topla i imate dojam da ste u ugodnoj čahuri, ali boravak u zoni komfora vam neće osigurati dovoljno ECTS-a da položite godinu.

LJUBAV: Zaljubljeni ste i stvari idu odlično jer vaši osjećaji poprimaju dubinu.

ZDRAVLJE: Premalo spavate, pokušajte više odmarati.

BLIZANCI (22. 5 – 21. 6.)

FAKS: Predstojeća zima je posebno vrijeme, smanjenje dnevнog svjetla utječe na raspoloženje svakog od nas na vrlo različite načine i zato važno da ne podlegnete negativnim mitsima. Ne postoji taj ispit koji je nemoguće spremiti, kao što ne postoji ni gradivo koje je nemoguće naučiti.

LJUBAV: Vaše promjene raspoloženja ne može svatko podnijeti. Uverite se da vaš partner ima dovoljno jaku unutarnju snagu da vas prihvati s vašim manama i vrlinama. Druga polovica mjeseca će za vas biti vrlo društvena, a nova poznanstva ćete stići preko vaših kolega.

ZDRAVLJE: Negativna energija sa sobom vuče i zdravstvene tegobe. Počnite više raditi na svojem imunitetu.

RAK (22. 6. – 22. 7.)

FAKS: Ovog mjeseca će prevladati vaša tvrdoglavost. Bez obzira na to, pokušajte smiriti um, osamiti se, učinite za sebe nešto dobro i opuštajuće. Ako je potrebno napravite pauzu od učenja i kolokvija, kako bi do ispitnih rokova vratili energiju i pokazali sve što znate.

LJUBAV: Voljeni ste i volite, sigurni ste i ohrabreni od strane partnera. Improvizirajte, ne pokušavajte kontrolirati sve, pokažite svoje osjećaje, živite u trenutku, a prošlost ostavite iza sebe.

ZDRAVLJE: Imunitet vam je oslabljen. Pokušajte se zdravije hraniti.

LAV (23. 7 – 22. 8.)

FAKS: Vi ste jedan od najsrcevnijih znakova ovog mjeseca. Kolokvije rješavate kao od šale i još vam ostaje mnogo vremena za druženje. Posebno ste dobri u timskom radu, a profesori počinju primjećivati vaše dobre ideje.

LJUBAV: Nemojte da vas uspjeh previše zanese kako se vaš partner ne bi osjetio zapostavljenim. Druga polovica mjeseca je idealna za rješavanjenesuglasica i postizanje ljubavne harmonije.

ZDRAVLJE: Zdravlje vam je u savršenom redu!

DJEVICA (23. 8 – 22. 9.)

FAKS: Ovo je vaš mjesec jer fakultetskim i osobnim obvezama upravljate kao pravi ratnik svjetlosti. Svesni ste toga da ne možete sve fantastično i perfektno napraviti i to će vam omogućiti da se opustite – uostalom, imate puno pravo da posvetite malo vremena isključivo sebi.

LJUBAV: Vaš partner je vaše utočište. Ne zaboravite mu to pokazati malim znakovima pažnje.

ZDRAVLJE: Skloni ste prehladama. Toplo se oblačite i neće biti problema.

VAGA (23. 9. – 22. 10.)

FAKS: Povratak na faks na vas je djelovao vrlo pozitivno. Uživate u studentskom životu, ali, naravno, kao prava vaga uvijek tražite ravnotežu. Ipak, faks nije uvijek fer i teško će vam pasti situacije koje nisu pod vašom kontrolom. Pokušajte ostati smireni jer za svaki problem postoji neko rješenje.

LJUBAV: Vi privlačite ljude. Studeni je savršen mjesec za nova poznanstva i nove ljubavi.

ZDRAVLJE: Vrebaju vas prehlada i gripa! Hitno morate ojačati svoj imunitet!

ŠKORPION (23. 10. – 21. 11.)

FAKS: Pazite da ljestvicu ne podignite previše. Vi ste uspješni i vaše ocjene su odlične zbog čega si možete dopustiti i pokoji mali propust. Ukupni dojam je ipak najbitniji.

LJUBAV: Duboko udahnite jer ćete doživjeti nevjerojatne trenutke u ljubavi.

ZDRAVLJE: Vaše zdravlje je dobro i potrudite se da tako i ostane.

STRIJELAC (22. 11. – 21. 12.)

FAKS: Puno vremena provodite u razmišljanju o budućnosti, a zapravo bi se trebali okrenuti sadašnjosti. Dan po dan, ispit po ispit, semestar po semestar, udah – izdah i godina je vaša.

LJUBAV: Došao je trenutak istine i ako imate što reći, sada je vrijeme da to i učinite. Brzo povucite flaster i dajte svojem partneru vremena da to probavi. Samce očekuje susret s osobom iz prošlosti, a moguće je i da se vrate romantični osjećaji.

ZDRAVLJE: Vaše boli su više ljubavne, nego fizičke. Glavu gore, sve će to jednom proći!

JARAC (22. 12. – 20. 1.)

FAKS: Neodlučni ste i suzdržani. Ništa vam ne ide od ruke, ali sve vam se to događa zato što se ne trudite dovoljno. Morate malo zagrijati stolac, da bi se rezultati vidjeli u vašem indeksu.

LJUBAV: U domeni ljubavi osjećaji dolaze i odlaze, nedostaje vam samopouzdanja, ali ne mora biti tako. Ako je s vaše strane pala sjenka ljubomore, onda ste stekli razumijevanje na kojim pitanjima treba raditi.

ZDRAVLJE: Ne hranite se pravilno što bi moglo negativno utjecati na vaše zdravlje.

VODENJAK (21. 1. – 18. 2.)

FAKS: Početkom mjeseca gubite tempo, osjećate blagi pad energije ili nedostatak volje, oklijivate. Pojačava se razina stresa. Sjetite se da nije kraj svijeta i da će biti još prilika da pokažete što možete i znate. Jedan kolokvij ili ispit nije odraz vašeg znanja. Glavu gore i sve će biti dobro!

LJUBAV: Umorni ste od čekanja na situaciju koja se za vas ne mijenja dovoljno brzo pa odlučujete preuzeti inicijativu. Napravite prvi korak, u ljubavi ponekad vrijedi i riskirati.

ZDRAVLJE: Stres je vaš najveći neprijatelj. Pronađite načine opuštanja kako bi ga smanjili.

RIBE (19. 2. – 20 .3.)

FAKS: Ovog vas mjeseca prati sreća i samopouzdanje. Kolokvije polažete kao od šale, a u timskom radu preuzimate vodstvo. Ovog ste studenog vi na tronu.

LJUBAV: Uspjeh u ljubavi vas čeka bez obzira jeste li u vezi ili ne. Uživajte u svim blagodatima koje vam ovaj mjesec nosi.

ZDRAVLJE: Tko se smije, za njega nema bolesti i zime, a vi se stalno smijete.



INDEKS
press