

MAGAZIN KARLOVAČKIH STUDENATA

indeks press

broj 69. | veljača 2022. | cijena 0 kuna

<http://scka.hr>

ISSN 1845-5913

TRIKOVI POMOĆU KOJIH ĆE VAŠE
PREZENTACIJE ODUŠEVITI PROFESORE

Manje je više, ali...

Sve što trebate učiniti je biti sigurni u ono o čemu
govorite i onda će nestati svaka trema ... STR. 2

JE LI BITNIJE ZDRAVLJE,
ILI ŠTO ĆE DRUGI REĆI?!

Tražila sam pomoć psihologa

Briga o mentalnom stanju jednaka je kao i
briga o svom tijelu ... STR. 4

KAKO JE VELEUČILIŠTE U KARLOVCU POSTALO
TELEVIZIJSKA KULISA EMISIJE MASTERCHEF

Zasad kulisa, a uskoro...tko zna

... STR. 8

ŠTO JE TO STOICIZAM I ZAŠTO
NAM JE VAŽAN ZA SUVREMENI ŽIVOT

Jesi li stoik?

Prepreke u svom životu pretvorite u svoje prednosti ili
jake strane, kontrolirajte što možete i prihvativate ono
što ne možete ... STR. 12



Ne zaboravi pogledati na:

www.scka.hr

Trikovi pomoću kojih će vaše prezentacije oduševiti profesore

MANJE JE VIŠE, ALI ...

Ovi trikovi su tu da vam olakšaju prezentiranje, ali ključni se trik ipak nalazi u vama samima. Sve što trebate učiniti je biti sigurni u ono o čemu govorite i onda će nestati svaka trema.

Piše Lara Jurčević

Pisanje seminara poznata je muka svakog studenta, ali za neke je mnogo strašniji onaj drugi dio, prezentacija. Dok se neki bore s tremom pred izlaganje, drugi muku muče sa sastavljanjem prezentacije jer ne žele da profesor pomisli kako su ju sastavljali neposredno prije predaje. Dobro poznavanje alata programa kojim se koristimo uvijek je veliki plus, ali treba imati na umu da ni s korištenjem alata ne treba pretjerivati, jer nekad je manje ipak više. Iz tog smo razloga za vas izabrali nekoliko trikova koji će vam pomoći da svojim prezentacijama oduševite profesore.

Slike treba birati mudro

Prezentacije koje obiluju slikama su vizualno atraktivne, ali besmisleno nizanje slika nikako nije poželjno. Shematski prikazi i slike koje zamjenjuju tekst su uvijek dobrodošli, ali nije nužno svaki spomenuti motiv slikovno. Primjerice, ako na slajdu govorite o sladoledu, slika korneta sa šarenim kuglicama je potpuno nepotrebna, ali ako slika prikazuje tri najpopularnija okusa sladoleda u svijetu onda ta slika dobiva na značenju. Neka istraživanja su pokazala kako nepotrebne slike u prezentaciji mogu čak i negativno utjecati na koncentraciju publike jer njihova pažnja skreće s bitnog na nebitno.

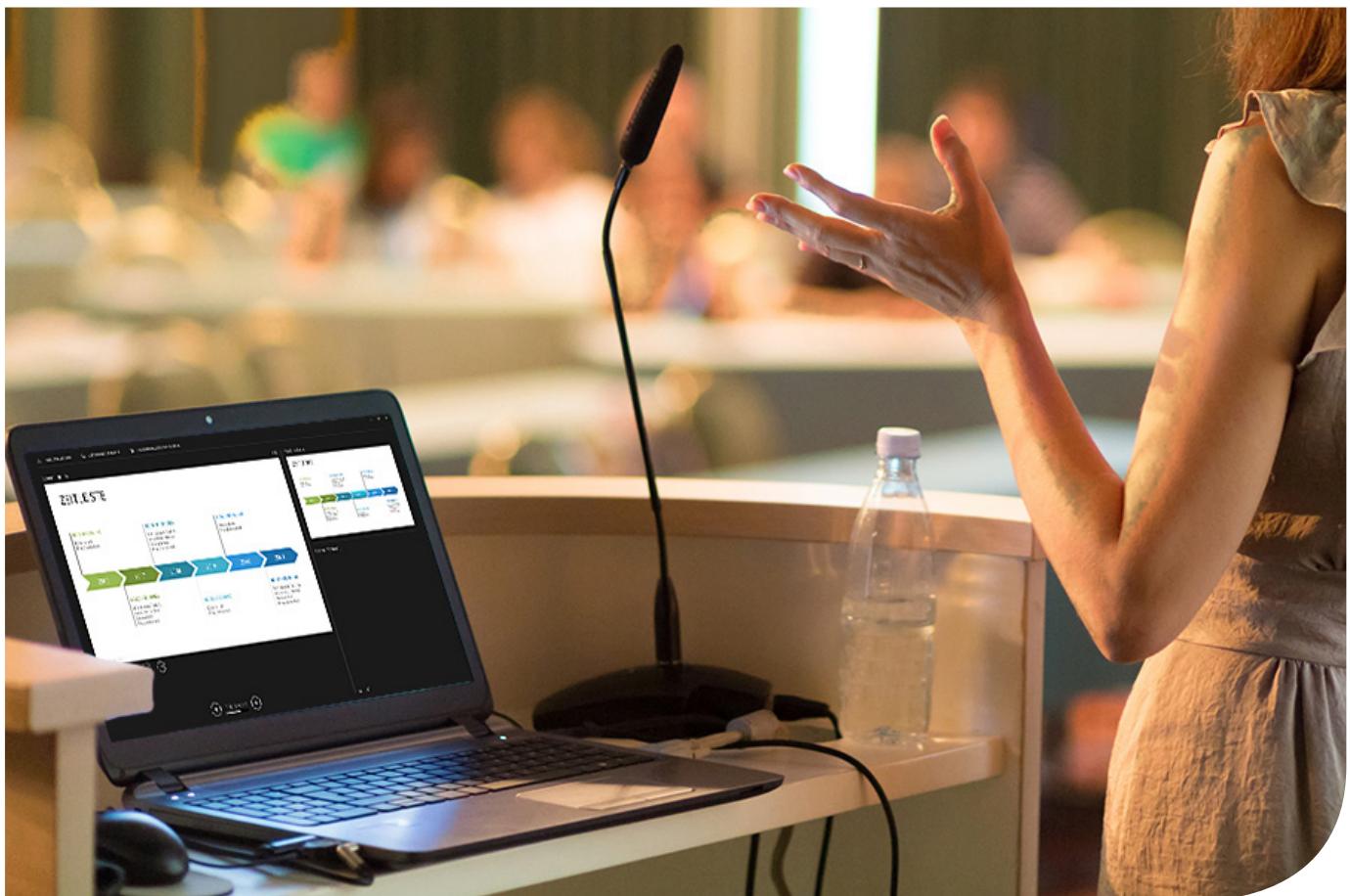
Srezati tekst, ali produljiti jezik

Opće je poznato da tekst prezentacije ne smije biti previše obilan. Iz tog se razloga na prezentacijama najčešće ne pišu cijele rečenice već natuknice. Kako bi se lakše snašli, u posebnom si dokumentu napravite plan prezentiranja u koji ćete uvrstiti sve što želite reći, a nije navedeno na slajdovima. Na taj ćete način smanjiti stres prilikom izlaganja jer ćete u glavi već imati uhodane rečenice. Uz sve to, nikako nemojte zaboraviti zlatno pravilo za tekst u prezentacijama da veličina teksta nikada ne bi smjela biti manja od 20, da izabrani font mora biti lako čitljiv te da boja teksta bude lako uočljiva i čitljiva.

Dizajn je odraz vaše kreativnosti

Da odmah pojasnimo, dizajn slajdova je vjerojatno nešto najmanje bitno prilikom ocjene vaše prezentacije, ali može itekako utjecati na sveobuhvatan dojam. Počevši s prvim slajdom potrudite se dizajnom odati tematiku vaše prezentacije. Umjesto klasičnih monotonih podloga, izaberite neku sliku koja na najjednostavniji način govorи o vašoj temi. Primjerice, u ovom slučaju bi kornet sa šarenim kuglicama u prezentaciji o sladoledu bio odličan izbor.

Osim toga, dizajn se ne odnosi samo na izgled samih slajdova već i na ono što se na njima nalazi. Omekšajte rubove slika kako bi postigli harmoniju, koristite se čitkim artističkim slovima u naslovima te povremeno ubacite i koju sliku u pokretu kako bi pripomogli dinamici, posebno na slajdovima na kojima se mislite duže zadržati). Iako vam animacije teksta možda djeluju praktično i privlačno, očima publike je zamorno promatrati leteći tekst. Ako se već želite koristiti tim alatom, koristite ga ukusno i s mjerom.



Pokažite da vam je stalo

Pokušajte se u što većoj mjeri uključiti u temu koju obrađujete. Ponekad je to moguće kroz određeno mjerjenje ili provođenje ankete, a u slučaju da nije, poslužite se praktičnim primjeraima iz svakodnevnog života. Primjerice, ako je tema vaše prezentacije Salmonella, pokušajte pronaći konkretnе primjere zaraze o kojima ćete popričati s publikom. Uključivanje publike u prezentaciju je također jedna jako bitna stavka jer ostavlja dobar dojam i ubija monotonost. Čak ako ste veliki tremaš, opušteni razgovor s publikom oslobodit će vas stresa i pomoći vam da svoju prezentaciju uspješno privедete kraju.

Šećer uvijek dolazi na kraju

Običaj je da se posljednji slajd prezentacije iskoristi za zahvalu publici na pažnji. Pri tome, nemojte biti suzdržani, već kao zahvalu na tom posljednjem slajdu postavite neku šaljivu tematsku sliku ili video. Kada se posao odradi, šale i smijeha nikada nije na odmet.

Ovi trikovi su tu da vam olakšaju prezentiranje, ali ključni se trik ipak nalazi u vama samima. Sve što trebate učiniti je biti sigurni u ono o čemu govorite i onda će nestati svaka trema.

JE LI BITNIJE ZDRAVLJE, ILI ŠTO ĆE DRUGI REĆI?!

TRAŽILA SAM POMOĆ PSIHOLOGA

Briga o mentalnom stanju jednaka je kao i briga o svom tijelu.

To je sastavni dio zdravlja i nikako ne bismo smjeli ignorirati i najmanje simptome.

Piše *Helena Brajdić*

Odrazak psihologu ili psihijatru još uvijek je "tabu" tema današnjeg društva. Sama pomisao na psihologa asociira na teške psihičke probleme, ali to nije uvijek tako. Za posjet psihologu nije potrebno samo osjećati duševne smetnje. Oni nam mogu pomoći već i kod želje za radom na kvalitetnijem životu, motivaciji, povećanju samopouzdanja, otklanjanju straha od poraza ili neuspjeha. Ponekad to sve možemo dobiti i razgovorom prijatelja, ali onda kada vidimo da ni to ne pomaže, tada definitivno treba potražiti pomoć stručnjaka.

Razgovarali smo sa studenticom građevinskog fakulteta u Rijeci, Monikom Brajdić, koja se samoinicijativno prijavila na psihološko savjetovanje u sklopu svog fakulteta. Sama prijava je vrlo jednostavna. Na web stranici postoji upitnik kojeg je potrebno ispuniti i poslati a već u početnoj prijavi student mora odgovoriti na nekoliko pitanja vezanih za svoje trenutno psihičko stanje, kako bi kasnije na razgovoru s njim bio adekvatan psiholog, ovisno o potrebama.



Razlog zbog kojeg sam odlučila potražiti psihološku stručnu pomoć bio je vezan za poteškoće u učenju, neracionalno korištenje vremena, osjećaj neefikasnog studiranja, strah do neuspjeha i nesigurnost u vezi buduće karijere. Zapravo sam htjela čuti mišljenje stručnjaka vezano za moj problem, jer sam smatrala da mi savjeti roditelja, sestre i prijatelja nisu bili dovoljni, kazala nam je Monika.

Dodata je kako joj je psihologica objasnila da nije jedina koja ima takav problem. Zapravo je najučestaliji među studentima, danas, što i ne čudi. Osim motivirajućeg razgovora, na kraju joj je predložila nekoliko knjiga iz stručne literature koja su usko vezana za navedene problem, s ciljem boljeg razumijevanja problema i kako sam sebi pomoći.

Razgovor s psihologicom me osvijestio da se ništa ne može ostvariti preko noći. Potrebno je konstantno raditi na sebi u malim koracima, jer i mali napredak je ipak napredak. Sretna sam što sam se odvažila otići na taj razgovor. Oslobođio me tereta kojeg sam već duže zadržavala u sebi. Sigurno ću ponovno zatražiti stručnu pomoć kada budem osjećala da mi je potrebna, naglasila je Monika Brajdić.

Briga o mentalnom stanju jednaka je kao i briga o svom tijelu. To je sastavni dio zdravlja i nikako ne bismo smjeli ignorirati i najmanje simptome, jer se oni potencijalno mogu razviti u ozbiljne mentalne probleme i poremećaje.

Stoga vam za kraj donosimo popis psihoterapeuta i savjetodavnih terapeuta, psihologa u javnom zdravstvu, te psiholoških udruga, koje su objavili studenti psihologije u projektu pod nazivom PsiHelp.

- Kako si - e-savjetovanje
- Projekt Stella – edukativna i interaktivna mobilna aplikacija usmjerena k zaštiti mentalnog zdravlja i prevenciji anksioznosti i depresije kod mladih

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Zagreba (Đordićeva 26, 10000 Zagreb, tel: 01/34-575-18, e-mail: info@poliklinika-djeca.hr

- HZJZ Andrija Štampar, Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti (01 38 30 066, mentalno-zdravlje@stmpar.hr)
- Sirius – Centar za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanja (info@centar-sirius.hr)
- Psihološki centar Sever (098 925 0363, psih.centar.sever@gmail.com)
- Udruga Pragma: (095 7789950 ili 095 1789952, pragma@udruga-pragma.hr)
- Psihološki centar TESA: internet i telefonsko savjetovanje (01/48 28 888 , e-mail: psiho.pomoc@tesa.hr ili putem online formulara)
- Za hitna krizna psihološka stanja, mobitel: 091 150 88 05, vrijeme intervencije: 15:00 – 20:00

Dina Botta – diplomirala sam na zavijanju s vukovima i danas radim svoj posao iz snova

UZDIGNITE SE IZNAD SVOJIH STRAHOVA, SKUPITE HRABROSTI I USUDITE SE

Iz iskustva znam kako se student lako može naći u životnoj situaciji u kojoj mu je teško uskladiti fakultet s ostalim obavezama, ali ako studiraš ono što te zaista zanima onda definitivno vrijedi posvetiti se tome, završiti i u konačnici tražiti posao u toj struci.

Razgovarala Lara Jurčević

Dina Botta završila je dva fakulteta. Prvi je bio studij ugostiteljstva na Fakultetu za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu u Iki pored Opatije, a zatim Studij lovstva i zaštite prirode na Karlovačkom Veleučilištu. Razgovarali smo o tom akademskom spoju i kuda ju je poslovna sudbina odvela na kraju.



Zašto ste se odlučili upisati lovstvo i zaštitu prirode na Veleučilištu u Karlovcu?

Nisam se baš pronašla u zanimanju ekonomista jer sam imala malo drugačije viđenje turizma od onoga što su nas učili na fakultetu. Studij lovstva i zaštite prirode sam odabrala jer su me oduvijek

fascinirale i zanimale velike zvijeri. To je bilo ono prvo što me privuklo ovom studiju, a kad sam malo detaljnije proučila program bila sam sigurna da je to pravi studij za mene. Bilo je to teško razdoblje jer smo baš u tom trenutku i moj partner i ja napustili poslove na kojima smo do tada radili na ugovor. Bili smo podstanari zbog čega nam to finansijski nije lako palo, ali uspjeli smo se nekako izboriti. I tako, bez obzira na sve prepreke, ja sam se ipak odlučila upisati ovaj studij jer me već dugo jako privlačio i vjerovala sam da je bolje pokušati pa možda i ne uspijeti, nego uopće ne pokušati pa se kasnije pitati što je moglo biti. Ne treba se nikada u potpunosti prepustiti apatičnosti jer si tako samo možemo uskratiti priliku da u nečemu uspijemo. Iz iskustva znam kako se student lako može naći u životnoj situaciji u kojoj mu je teško uskladiti fakultet s ostalim obavezama, ali ako studiraš ono što te zaista zanima onda definitivno vrijedi posvetiti se tome, završiti i u konačnici tražiti posao u toj struci.

Budući da su turizam i zaštita prirode usko povezani, na koji način povezujete te dvije struke?

Često se nađem u prilici da povezujem te dvije struke jer trenutno

radim kao čuvarica prirode u NP Risnjak, a jedna od uloga koju ima čuvar prirode je upravo informiranje i edukacija. Isto tako, kolega i ja vodimo i turističke ture. Osim što se te dvije struke znaju poklapati, nekada znaju biti i oprečne u smislu da turizam nepovoljno utječe na prirodu. Primjerice, to je jako dobro vidljivo ovdje na području strogog rezervata gdje je turizam vrlo intenzivan, a zapravo bi to trebalo biti područje strogog očuvanja prirode. U tim slučajevima je potrebno naći neki balans, tako da turizam ipak bude ostvaren, ali s nekim minimalnim utjecajem na prirodu.





Susrećete li se često s nekim izazovnim situacijama u smislu neodgovornog ponašanja turista na području parka?

U zadnjih godinu dana bilježimo porast interesa za planinarenje i boravak u prirodi, što je dobro i pohvalno, ali problem je u tome što ljudi često precjenjuju svoje sposobnosti. Kako da kažem, oni bi odmah nakon nekoliko prijeđenih ravnih staza osvajali Mount Everest, a to tako u planinarenju ne može. Prije nego što se odlučite na zahtjevниje staze ipak je bitno imati dobru kondiciju i ponešto iskustva, ali i potrebnu opremu. To je nešto što mi čuvari prirode uvijek naglašavamo i ponavljamo jer takvi nepromišljeni pothvati mogu biti vrlo opasni. Ovoga smo ljeta imali slučaj žene koja u običnim tenisicama i s pola litre vode htjela krenuti na Vihoraški put, koji je vrlo zahtjevna staza. Ljubazno smo joj objasnili da se radi o ruti za koju će joj trebati najmanje četiri sata, čak možda pet ili šest sati, a bilo je već i kasno pa smo ju uputili na jednu kraću i manje zahtjevnu stazu. Najčešće smo mi ti koji rješavamo takve probleme jer smo često mi i jedini koje na tom području možete sresti nakon što kod informatora kupite karte. Upravo zbog takvih situacija je u ovom poslu jako bitno dobro poznavanje stranih jezika, ali i afirmativnog načina komunikacije.

Nedostaje li vam radne snage, s obzirom na to da radite tako odgovoran posao i pokrivate velika područja?

Teško je reći jer je ovo takav posao u kojem bi nas uvijek moglo biti više, ali uz dobru organizaciju uspijevamo pokriti sva područja u broju u kojem trenutno jesmo. Trenutno je u Risnjaku sedam čuvara prirode s time da petero kolega radi u nacionalnom parku, dok smo kolega i ja u strogom rezervatu. Obim posla koji radi čuvar prirode je zaista velik i raznolik te se svakako radi o vrlo dinamičnom poslu. Ja sam trenutno pozicionirana u strogom rezervatu, ali isto tako uskačem i u nacionalnom parku te putujem na sastanke.

Stvarno radimo sve i svašta, od čišćenja staza i tehničkih poslova do naplate ulaznica, vođenja, sudjelovanja u projektima, praćenja znanstvenika, monitoringa divljih životinja tako da postavljamo fotografirane zamke.

Koliko dugo radite u Nacionalnom parku Risnjak i kako je tekao vaš poslovni put do zaposlenja kao čuvarica prirode?

Moja povijest rada u Nacionalnom parku Risnjak je mnogo duža od mojeg stalnog zaposlenja. Naime, ja sam još kao student povremeno honorarno radila u Risnjaku na prodaji karata i davanju informacija. Zatim sam nakon Erasmusa u Ljubljani, dvije godine preko ugovora radila na projektu Carnivora Dinarica ovdje Risnjaku.



Zatim sam se javila na javni natječaj za čuvara prirode, nakon čega je slijedilo mnogo testiranja, razgovora s komisijama i bodovanja da bi u konačnici dobila taj posao.

Često je vjerovanje da se posao u javnoj ustanovi kod nas teško može dobiti bez obiteljskih ili političkih veza?

Na dan kada me ravnatelj parka obavijestio da sam primjena na radno mjesto čuvara prirode, to mi je zvučalo toliko nestvarno da sam mislila da je skrivena kamera.

Iako sam predala vrlo bogat životopis, mislila sam da to ipak neće biti dovoljno te kako će netko drugi možda imati nešto više za ponuditi. Isto tako, dokazala sam samoj sebi da se posao iz snova može naći bez političkih i obiteljskih veza, na temelju vlastitog znanja, iskustva i želje za radom. Vjerujem u da je i poslodavcima, posebno u ovom poslu, bitno da na ovom radnom mjestu imaju ljudi koji shvaćaju težinu, ozbiljnost i odgovornost ovog posla. Netko tko nema znanje i iskustvo u ovom poslu te dođe sa stavom kako neće morati ništa raditi, zasigurno ne bi uspio ostati na radnom mjestu čuvara prirode.

Što je prema Vama tajna uspjeha u vašoj struci?

Iz vlastitog primjera mogu reći kako u ovoj struci nije dovoljno samo završiti fakultet i doći poslodavcu s diplomom u rukama. Mnogo je bitnije iskustvo u terenskom radu i rad na projektima. Mislim da je za moje zaposlenje presudnu ulogu imala praksa na Erasmusu u Ljubljani jer sam tamo zaista mnogo naučila o sebi i o struci. Vjerujem da tajna uspjeha leži u volji za radom, želji za stjecanjem novih znanja i iskustva, interesu za širok spektar područja ove struke, ljubavi prema prirodi i prethodnom iskustvu stecenom za vrijeme fakulteta, prakse i rada na različitim projektima. Ako na razgovor za posao dođeš samo s diplomom onda si jedan od tisuću,

ali ako imać još nešto dodatno za ponuditi onda će to poslodavac zasigurno znati prepoznati i cijeniti. Najbitnije je neprestano raditi na sebi jer uspjeh ne dolazi preko noći.

Za kraj, koju bi poruku poslali našim studentima?

Probajte! Svako iskustvo vrijedi i zato je bolje probati pa možda i ne uspjeti nego odustati u startu i samim time odmah ne uspjeti. Uzdignite se iznad svojih strahova, skupite hrabrosti i usudite se.

Ako vas nešto istinski zanima onda vrijedi čak i ići i glavom kroz zid. Naravno, morate biti spremni i mnogo toga žrtvovati i preuzeti odgovornost za svoje odluke, ali u borbi da jednog dana radite ono što volite mislim da ništa od toga nije prevelika cijena. Ništa vam neće pasti s neba, ništa ne dolazi preko noći, već se za svaki uspjeh treba dobrano potruditi. Ne treba žuriti, treba ići korak po korak, skupljati znanje i iskustvo, a onda vjerujem da vas i uspjeh čeka negdje iza ugla. Nikada nemojte odustati od sebe niti od

svojih ideja. Za mene je to zaista tako i bilo, rad i trud se isplatio zbog čega ponosno mogu reći da danas radim svoj posao iz snova.



Koliko Vam je znanje stečeno za vrijeme studiranja na našem Veleučilištu koristilo u praksi odnosno u poslu?

Veleučilište i njegovi profesori studentima nude zaista mnogo mogućnosti stjecanja dodatnog znanja i prakse, ali na studentima je da se na nešto od toga odluče. Ja sam se odvažila otići preko Erasmusa na biotehnički fakultet u Ljubljani što mi je uvelike pomoglo pri stjecanju iskustva i zaposlenju. Pomoglo mi je i u smislu da sam tamo shvatila koje su mi jake, a koje slabije strane. Isto tako, imala sam priliku surađivati sa zaista sjajnom ekipom i puno sam toga naučila. Što se tiče stjecanja novih znanja u struci, to nikako ne prestaje sa završetkom fakulteta već je to proces koji traje i nakon zaposlenja. Ja sam član planinarskog društva i planinarski sam vodič, uz to sam turistički vodič, i kroz sve to sam stekla određeno znanje koje je usko povezano s poslom čuvara prirode. Uskoro ću postati i članica Hrvatske gorske službe spašavanja što je također odlična dodatna kvalifikacija u ovom poslu.

Možete li navesti nekog profesora s Veleučilišta s kojim ste kasnije surađivali ili vam je ostao u sjećanju po nekoj posebnoj kvaliteti ili možda kao svojevrstan uzor?

Najviše sam surađivala s Vedranom Slijepčevićem, on me je naučio postavljati fotozamke, zajedno smo radili na projektima praćenja riziva i hvatanju sad već tri risa. Upravo sam kroz terenski rad s njim shvatila težinu i odgovornost ovog posla, jer ako smo u hvatanju risa onda to znači da smo u gluho doba noći u šumi i bez obzira je li hladno ili puše. Mnogo sam od njega naučila i općenito vjerujem da uvijek trebamo učiti od ljudi koji su pametniji i iskusniji u nekom području od nas. U lijepom sjećanju mi je ostao i pročelnik odjela Krunoslav Pintur koji mi je puno pomogao oko Erasmusa. Zatim je tu i Tomislav Dumić koji je također uvijek vrlo pristupačan i voljan pomoći. Spomenula bih i bivšu dekanicu Ninu Popović koja mi je isto tako mnogo puta oko nekih stvari uskočila i pomogla. Teško je izdvajati svakoga tko mi je oko nečega izašao u susret i pomogao jer su profesori na Veleučilištu zaista vrlo otvoreni i pomoći će svakom studentu koji pokaže interes za neko područje. To su sve ljudi koji su veliki stručnjaci u svojim područjima, koji idu po različitim seminarima i konferencijama te samim time poznaju mnogo bitnih ljudi. Rado će stati iza studenta za kojeg vide i znaju da će opravdati njihovo povjerenje, ali isto tako onda i studenti imaju svojevrstu odgovornost da opravdaju njihovu preporuku i njihovo povjerenje.

Sjećate li se možda nekog članka koji ste napisali za Indekspress, a da vam je bio posebno drag i zanimljiv?

Sjećam se jednog članka vezanog za turizam u Delnicama i Gorskom kotaru jer sam kroz pisanje tog članka saznala mnogo zanimljivih informacija. Isto tako se sjećam da sam pisala nekoliko članaka o velikim zvijerima te o Erasmusu u Ljubljani i tome kako sam diplomirala na zavijanju s vukovima.

Za vrijeme studija ste pisali za veleučilišni studentski list Indekspress. Da li vam se to novinarsko iskustvo kasnije pokazalo korisnim?

Naravno, posebno u pisanju projekata koje zahtjeva određeno iskustvo i kreativnost u pisanju. Moj posao uključuje i pisanje brošura i određenih tekstova za web pa mi je i na tom području dobro došlo to iskustvo nizanja riječi. Kako u novinarstvu nije samo stvar u pisanju već se kroz intervjuve vježba i komunikacija, to je nešto što je meni pomoglo jer prije nisam bila jaka na tom području. Nakon nekoliko održanih intervjuva se opustiš i onda sve to postane mnogo lakše. Na poslu recimo vodim ture i tu je bitno biti vješt s riječima i dobar u komunikaciji. Prve ture su mi ipak bile dosta stresne jer to jedna nova situacija, ali s vremenom sam se stvarno opustila i sada to zaista lako održujem uz poneku šalu i smijeh. Nikad ne znate koje će vam iskustvo jednoga dana bili korisno. Svako iskustvo vrijedi pa čak i da ispadne loše, opet je i to neko iskustvo koje je bolje imati nego nemati.

Možete li se prisjetiti Vama najtežeg i najdražeg predmeta?

Najteži predmeti su meni bili oni koji me možda nisu u tolikoj mjeri zanimali ili sam ih smatrala neuskladenima s potrebama tržišta. To su oni čisto štreberski predmeti, znam da i oni imaju svojevrsnu ulogu i važnost, ali to je više ono što naučiš i odradiš nego nešto što te u nekoj velikoj mjeri zanima. Dogodilo mi se da sam za neke predmete tek kasnije shvatila zašto postoje i zašto su bitni za ovu struku. Recimo predmet Tloznanstvo me baš i nije oduševio, ali kada sam počela raditi shvatila sam kako su tla iznimno bitna jer o vrsti i strukturi tla ovisi vegetacija, a o vegetaciji ovisi životinjski svijet. Dragi su mi bili svi predmeti iz kojih sam mogla naučiti nešto što bi mi kasnije bilo korisno na trenu. Općenito gledano za mene je cijelo područje lovstva i zaštite prirode jedna posebna dimenzija koja me izuzetno zanima i to je razlog zašto sam se oduševila studijem i zašto danas radim posao koji volim.

Kako je Veleučilište u Karlovcu postalo televizijska kulisa emisije MasterChef

ZASAD KULISA, A USKORO...TKO ZNA

MasterChef je prikazao razne lokacije diljem Hrvatske, tako je i predivno okruženje Veleučilište u Karlovcu bila jedna od mnogih eksternih lokacija za koju se odlučila produkcija Nove TV, kazali su u produkciji

Piše Lara Jurčević

Čini se da zgrada našeg Veleučilišta više nije samo dika starogradske jezgre, već je postala i televizijska zvijezda. Naime, ako ste pratili prošlu sezonu kulinarske emisije MasterChef, u prijelazima između scena, mogli ste primjetiti danje i noćne prikaze zgrade Veleučilišta kroz različite perspektive. Sama radnja emisije se nije odvijala u prostorima Veleučili-

šta, već je ono izabrano kao vanjska kulisa upravo zbog televizičnog izgleda fasade.

Sve je započelo kada se produkcija emisije putem maila obratila Veleučilištu sa željom da snime fasadu kao vanjsku kulisu. Veleučilište je pristalo na suradnju i jedan cijeli dan provedeo s televizijskom ekipom kako bi zgradu snimili u različita doba dana, pomoći dronova i različitih kamera. Jer, sve lokacije koje su prikazane u emisiji su pomno birane, a zgrada našeg Veleučilišta odabrana je

upravo zbog tople boje fasade koja je oku kamere vrlo ugodna

- *MasterChef je prikazao razne lokacije diljem Hrvatske, tako je i predivno okruženje Veleučilište u Karlovcu bila jedna od mnogih eksternih lokacija za koju se odlučila produkcija Nove TV, kazali su u produkciji.*





Iako se za sada kulinarski dio emisije nije odvijao na našem Veleučilištu, vjerujemo da bi naš atrij bio odlična lokacija za neki od gastro duela u budućim sezonomama emisije. Isto tako, Karlovac je grad koji se može pohvaliti sa sve boljom i raznovrsnijom gastronomskom ponudom zbog čega je svaka suradnja s ovakom poznatom kulinarskom emisijom istovremeno odlična za promociju grada na gastronomskoj karti Hrvatske.

Tim smo se povodom obratili članovima žirija prošle sezone MasterChefa Stjepanu Vukadinu, Melkioru Bašiću i Damiru Tomljanoviću koji su nam otkrili kako su u našem gradu bili samo u prolazu,

ali da nas svakako imaju u planu posjetiti i gastronomski istražiti.

S Damirom Tomljanovićem smo za nadolazeći broj uspjeli dogovoriti i prigodan intervju povodom kojeg će obići nekoliko najboljih karlovačkih restorana i ocijeniti ih, ali i posjetiti naše Veleučilište kao i ostale kulturne znamenitosti grada Karlovca. Veselimo se gastronomskim obojenom druženju s jednim od naših najpoznatijih kuhara.



Za kraj smo, za mišljenje o gastronomskoj ponudi Karlovca upitali pobjednika i ostale finaliste prošle sezone MasterChefa kojima je Karlovac također pretežno gastronomска nepoznanica,

Ivan Temšić (pobjednik prošle sezone MasterChefa)

Pošto smo i sami između sebe imali šalu koja je spominjala Karlovac, sasvim slučajno, saznali smo da je upravo karlovačko Veleučilište kulisa za MasterChef kuhinju i to nas je oduševilo! Kad smo već kod Karlovca, smatram da je to podneblje prava gastronomска odrednica. Grad na četiri rijeke, bogatstvo riječne ribe, ali svakako i predivnih šuma bogatih divljači i naravno delikatesa - gljiva. Kako sam i sam kontinentalac, upoznat sam i s gastronomskom ponudom koja je svakako raznovrsna, ali tradicionalna prvenstveno. Tata je ribolovac tako da sam upoznat i s riječnim ribama, smućem, šaranom, štukom i somom ponajviše. Sve je to i gastronomski identitet Karlovca i drag mi je što sam u mladosti imao doticaja s takvom, domaćom kuhinjom. Smatram da Karlovac ima ogromne gastronomске mogućnosti s obzirom na neposrednu blizinu Plitvice, ali uz pametni marketinški orijentirani plan turističke zajednice, ali i administracije samog grada. Žao mi je što češće ne posjećujem Karlovac, ali sljedećeg puta, nadam se da ću ga upoznati kao gastro destinaciju vrijednu dolaska i to ne samo kao usputni prolaznik, već s ciljem uživanja u njegovoj tradiciji i ljepotama prirode!

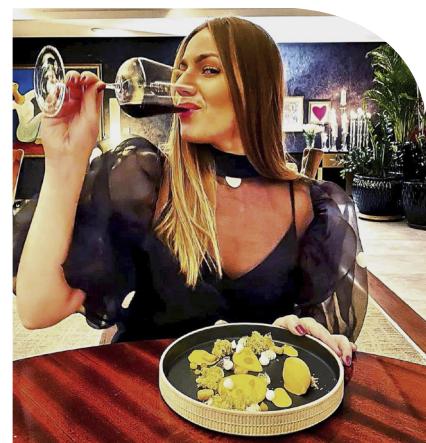
ali ćemo s vama podijeliti neka njihova lijepa razmišljanja o našem gradu kao i jednu simpatičnu anegdotu.

Tihomir Bježančević

Iskreno, kroz Karlovac isključivo prolazim samo kada putujem na more. Nisam siguran da li sam ikada stao i bio u Karlovcu. U vašoj sam županiji za sada posjetio jedino Rastoke i tamo mi se jako svidjelo. U svakom slučaju, mislim da ste jako lijep grad i jako lijepa regija te da imate jako puno prostora za napredak u kulinarskom smislu kao i svaka naša regija. Opcionito smatram da Hrvatska ima jako dobru i raznovrsnu hranu, ali isto tako da u svemu tome ima i puno prostora za napredak.

Ema Baniček

Nažalost, jedine postaje u Karlovcu za mene su bili McDonald's i pekara Monika. Ta nam je pekara stvarno bila jako fina, ali mama se iz nekog razloga sukobila s prodavačicom pa na žalost više nikada nismo stali na putu do mora kupiti njihove proizvode. To je jedna pomalo smiješna priča iz davnih dana vezana uz vaš grad. Sjesti u neki karlovački restoran i pojesti nešto konkretno nažalost još nisam imala priliku, ali nadam se da jednom hoću.





INDEKS pr
U OBJE



ess EKTIVU

ANTONELA ZVONKOVIĆ, MISS SIMPATIČNOSTI 2022.
I FOTOREPORTERKA INDEKSPRESSA!



Što je to stoicizam i zašto nam je važan za suvremenih život

JESI LI STOIK?

Prepreke u svom životu pretvorite u svoje prednosti ili jake strane, kontrolirajte što možete i prihvativite ono što ne možete

Piše Sven Toljan

Kada spomenemo filozofiju, mnogi ljudi zakolutaju očima, nasmiju se ili jednostavno odvraćaju kako nisu zainteresirani. Razlog tome je što se filozofija i dalje smatra previše zamršenom i udaljenom od svakodnevnog života. Međutim, ovo je naivan i po osobu štetan način razmišljanja o filozofiji jer ona nije samo mudrovanje, razgovor, predavanje ili čitanje debelih i dosadnih knjiga. Zapravo, ona je vodič kroz povijest. Još je u devetnaestom stoljeću Thoreau¹ rekao da „biti filozof ne znači imati tek suptilne misli ili osnovati školu... to znači riješiti neke životne probleme, ne samo teoretski, već i u praksi“². Tako shvaćanje filozofije prakticirali su robovi, pjesnici, carevi, političari, vojnici i običan puk kako bi se uspješno suočili sa životnim izazovima, a pronađena znanja dostupna su nam i danas. Jedan od najdragocjenijih i najpraktičnijih načina života temeljenog na navedenom shvaćanju filozofije je stoicizam.

Povijest i nauka stoicizma

Stoicizam (prema grčkom στωικός: stoik; stoički) je antičko filozofska naučavanje, škola i glavni filozofski smjer u tzv. etičkom razdoblju grčke filozofije. Zenon iz Kitija osnovao je školu 308. g. pr. Kr. podučavajući u jednoj atenskoj građevini, po čemu je škola i dobila naziv³. Prema učenjima stoicizma, vrlina poput mudrosti donosi sreću, a ljudski sud se treba temeljiti na ponašanju, a ne na riječima. Mi ne možemo kontrolirati ili osloniti se na vanjske događaje u svijetu, ali možemo utjecati na sebe i naše reakcije na događaje oko nas.

Ovdje ne govorimo o bezosjećajnosti ili potiskivanju emocija, već o samokontroli ponašanja; stoik doživljava emocije kao i svaka druga osoba, ali razumski reagira na njih na način koji smatra ispravnim. Jednostavno rečeno, ne reagira burno na podražaje, provokacije, uvrede ili čak pozitivne događaje već kontrolira samoga sebe. Za to je potrebna vježba i

razvijena samosvijest koja se stječe učenjem, baš kao i svako drugo znanje ili vještina.

Iz samog korijena stoičkog razmišljanja proizlazi teorijski jednostavan, ali praktično zahtjevan način života: prepreke u svom životu pretvorite u svoje prednosti ili jake strane, kontrolirajte što možete i prihvativite ono što ne možete. Kao što je rekao Epiktet: „Naš prvi posao u životu je razlikovati i podijeliti stvari u dvije kategorije: vanjske događaje koje ne mogu kontrolirati i izbore koje donosim u vezi događaja na koje mogu utjecati. Gdje ću naći dobro i loše? U meni, u mojim izborima⁴.“

Tko se sve bavio stoicizmom?

Moderni filozof i pisac Nassim Nicholas Taleb definirao je stoika kao osobu koja „pretvara strah u razboritost, bol u informaciju, pogreške u inicijativu i želje u pothvate“. Uzimajući u obzir ovu definiciju možemo uočiti kako je ova ideja povezivala mnoge svjetske vođe; stoicizam su prakticirali kraljevi, predsjednici, umjetnici, pisci i poduzetnici.

Gоворило se kako je pruski kralj Fridrik II. Veliki (1712. – 1786.) jahao s djelima stoika u bisagama svojeg konja jer bi ga, prema njegovim riječima, mogla „održati u nesreći“. Francuski političar i eseist Michel de Montaigne (1533. – 1592.) dao je urezati jednu Epiktetovu rečenicu u gredu iznad prostorije u kojoj je provodio najveći dio vremena. George Washington (1732. – 1799.) su sa stoicizmom upoznali njegovi susjedi kada je imao sedamnaest godina, a Thomas Jefferson (1743. – 1826.) imao je kopiju Seneke na svojem noćnom ormariću kad je umro. Teorije ekonomista Adama Smitha (1723. – 1790.) o međusobnoj kapitalističkoj povezanosti svijeta u značajnoj su mjeri bile pod utjecajem stoicizma kojeg je učio kao školarac, a njegov učitelj preveo je djela Marka Aurelija.



Politički mislilac John Stuart Mill (1806. – 1873.) pisao je o Marku Aureliju i stoicizmu u svojoj poznatoj raspravi *O slobodi*. Francuski umjetnik iz doba romantizma Eugene Delacroix (1798. – 1863.), najpoznatiji po svojoj slici *Sloboda predvodi narod*, bio je gorljivi stoik koji je stoicizam smatrao „utješnom religijom“. Toussaint Louverture (1743. – 1803.), bivši rob koji je izazvao cara predvodeći revoluciju na Haitiju, čitao je Epiktetova djela koja su duboko utjecala na njega. Theodore Roosevelt (1858. – 1919.) je poslije odrađenog mandata za američkog predsjednika proveo osam mjeseci istražujući nepoznate džungle u Amazoniji, a od 8 knjiga koje je uzeo za putovanje dvije su bile *Meditacije* Marka Aurelija i Epiktetov *Priručnik*. Neki suvremeniji vođe također pronalaze inspiraciju u antičkim tekstovima. Bill Clinton svake godine iznova čita Marka Aurelija, a bivši predsjednik Državnog savjeta Narodne Republike Kine Wen Jiabao tvrdi da su *Meditacije* jedna od dvije knjige s kojima putuje i koju je pročitao više od stotinu puta tijekom života. Dakle, stoicizam i filozofija nisu samo preokupacija besposlenih profesora. Na nama je da preuzmemos odgovornost za rješavanje tih problema, a stoicizam nam pruža dobre smjernice za taj zadatak.

¹ Henry David Thoreau (1817. – 1862.), američki pisac, filozof, abolicionist, prirodnjak, borac protiv poreza, kritičar razvoja, povjesničar i vodeći transcendentalist.

² H.D.Thoreau, *Walden ili Život u šumi*.

³ Stoa je trijem sa stupovima, galerija, dvorana ili hodnik u Ateni, ukrašen zidnim slikama. Budući da je Zenon ondje predavao, njegova filozofska škola dobila je jednak naziv.

⁴ Epiktet, *Diskurzi i odabrani spisi*.

Zamorci – maleni simpatični ljubimci

ZAMORCI DOLAZE S ANDA

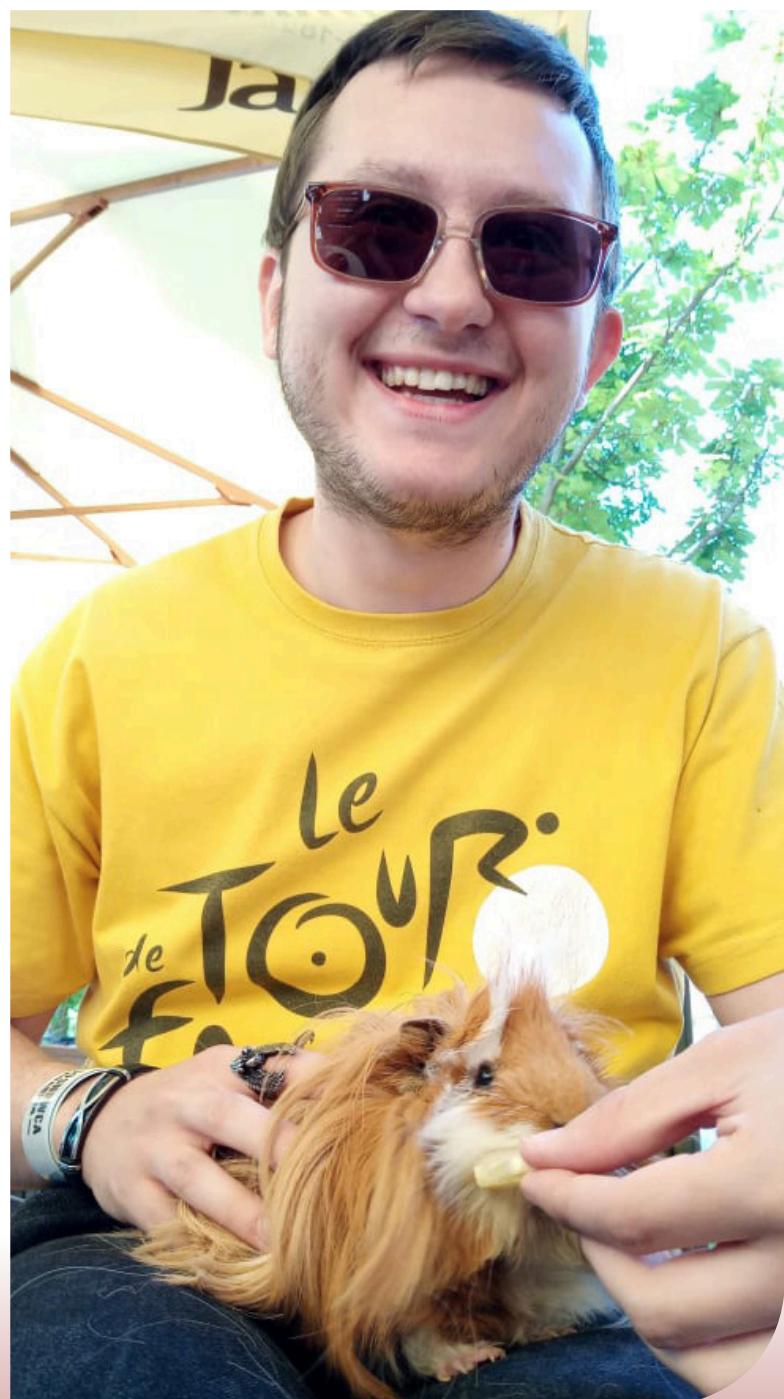
Kao što se znatno razlikuju izgledom, razlikuju se i karakterom. Mogu biti povučeni, lijeni ili živahni. Zamorci brzo uče, mogu otvoriti male kutije, izvoditi trikove ili se odazivati na svoje ime, a kako vole jesti, primjerice, salatu ili mrkvu, lako ćete ih hranom motivirati za učenje.

Piše Sven Toljan

Ma li netko od vas zamorca za ljubimca? Ovo pitanje mi nikad nije palo na pamet sve do nedavno, kada me fakultetska kolegica u neformalnom druženju uz piće upoznala s njezinim ljubimcem Lordom. Premda sam veći dio života proveo okružen različitim životinjskim vrstama, ostao sam ugodno iznenaden vidjevši po prvi put uživo dugodlakog svijetlosmeđeg zamorca neskromnog imena i ponašanja. Glad i želja za češkanjem oko ušiju bile su mu očite, a moja neskrivena ljubav prema životinjama nije mogla odoljeti da mu to ne ispunim. Kako je vrijeme tada bilo poprilično sunčano i toplo, otišli smo na obližnju livadu u gradskom parku kako bismo Lordu dali da se slobodno kreće po travi, što je on maksimalno iskoristio. Priznajem da dotada nisam znao mnogo o ovim simpatičnim životinjicama, stoga sam odlučio obratiti veću pozornost na njih kako bi moje iduće druženje s Lordom bilo još zanimljivije.

O zamorcima

Domaći zamorac, znan i kao morsko ili gvinješko prase, vrsta je glodavaca iz roda zamoričića i porodice prasenaca. Ironija je da u engleskom govornom području uzgajivači za opis životinja češće rabe formalniji naziv cavy, dok se u znanstvenom i laboratorijskom kontekstu daleko češće naziva kolokvijalnijim izrazom guinea pig. Premda im je pučko ime poprilično slikovito, ove životinje ne pripadaju porodici svinja, niti žive u moru. Potječu s Anda, gorja uz zapadnu obalu Južne Amerike, u različitim vrstama i bojama. Mogu biti dugodlaci, kratkodlaci ili kovrčavi, a posebni su zbog ponašanja za kojeg još nemamo prikladan prijevod.





Naime, nasumično poskakuju u zrak ispuštajući zvukove, što se naziva pop corning (prema engleski pop corn ili kukuruzne kokice; asocijacija na bubreњe i rasprsnuće kokica kada se ugriju). Najbolje vam je pojam pretražiti na internetu kako biste stekli potpunu sliku o ovom ponašanju. Kao što se znatno razlikuju izgledom, razlikuju se i karakterom. Mogu biti povučeni, lijeni ili živahni, a nećete imati problema s opažanjem razlika koje jasno ističu svojim ponašanjem. Zanimljivo je da zamorci brzo uče, mogu otvoriti male kutije, izvoditi trikove ili se odazivati na svoje ime, a kako vole jesti, primjerice, salatu ili mrkvu, lako ćete ih hranom motivirati za učenje. To je korisno i za određivanje rasporeda hraništa ili jednostavnog druženja s njima. Zamorcima ne treba stalno druženje s ljudima i mogu provesti dan nasamo.

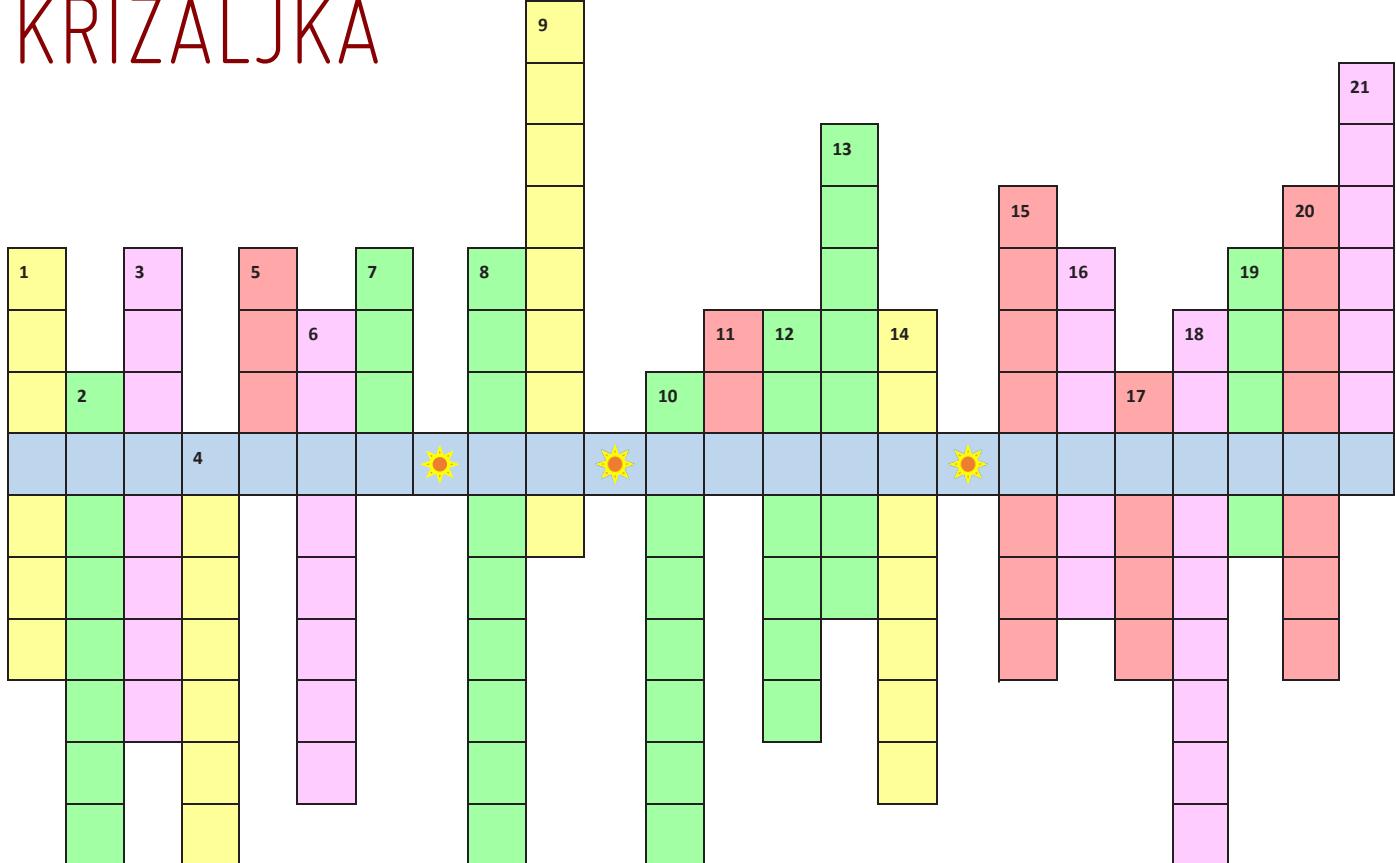
Ugodno i zabavno društvo

Premda su maleni, ipak im treba vlastiti prostor u kojem će boraviti, pa ako živate u stanu, odredite gdje će vam zamorac biti smješten. Zamorci vole istraživati svoju okolinu, a ako ih je više na jednom mjestu, slijedit će jedan drugoga u pravilnom redu.

Veoma su ugodno društvo s kojim brzo zaboravljate na stres i brige, a kako im je prosječan životni vijek između šest i osam godina, mogu vam poprilično dugo donositi osmijeh na lice. Inače, ženka zamorčića nosi u prosjeku 2 mjeseca, a dužina trudnoće ovisi o broju mladunaca i što je više mladunaca, ženka će se prije okotiti. Ženka može imati tri legla godišnje, a mlađi se kote s dlakom, otvorenim očima i stalnim zubima. Već nakon dva dana mlađi su sposobni uzimati čvrstu hranu, premda im je ipak potrebno neko vrijeme da provedu u društvu majke zbog stjecanja imuniteta preko majčinog mlijeka. Kao i svi drugi ljubimci, zamorci zahtijevaju pažnju i brigu, a svojim osebujnim ponašanjem i glasanjem oraspoložit će vas nevjerojatno brzo. Danas su zamorci jedni od najomiljenijih kućnih ljubimaca širom svijeta, a nakon mojeg susreta s Lordom, razumijem zašto je to tako. Nadam se da ću uskoro ponovno biti u prilici družiti se ne samo s njime, već i s ostatkom njegove zamoračke obitelji, a ako ste u mojim riječima pronašli poticaj za nabavu vlastitih zamoraca, pripremite se za brigu i zabavu. Na kraju krajeva, ne želi svatko za ljubimca pse i mačke, pa su zamorci dobra alternativa za životinjsko društvo.



PROCVJETALA KRIŽALJKA



VICEVI :)

Biolog, fizičar i matematičar sjede u kafiću i gledaju u zgradu preko puta za koju su znali da je prazna. U zgradu su ušle dvije osobe. Za desetak minuta iz zgrade su izašle tri osobe.

Reproducirali su se!

- rekao je biolog.

O ne, pogreška u mjerenu!

- uzdahnuo je fizičar.

Ako sada točno jedna osoba uđe u tu zgradu, ona će opet biti prazna.

- zaključio je matematičar.

Postroji direktor jedne državne tvrtke sve zaposlene i kaže:

- Svi sa završenom srednjom školom neka stanu lijevo, a svi sa završenim fakultetom neka stanu desno.

Svi su ga poslušali i postrojili se prema njegovoj želji, osim jednog radnika koji ga je zbumjeno upitao:

- Direktore, a gdje ja da stanem, ja imam završenu samo osnovnu školu?

Direktor mu odlučno odgovara:

- Ti stani ovdje pored mene!

*** 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

047/843-511 – 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**

u potkrovju Atrija (J.J. Strossmayera)

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

JASTREBARSKO, 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

HOROSKOP – STUDENTSKI 2022.

OVAN (21.3. – 20.4.)

FAKS: Polako gubite vjeru u planiranje vremena jer se vaši planovi učenja za prošle ispitne rokove nisu ostvarili. Pokušajte započeti s manjim planovima s čijim ćete pojedinačnim ostvarivanjem polako doći do ostvarivanja velikih planova. Sreća je na vašoj stani jer upravo ovaj mjesec sa sobom nosi izvanredne rokove, a s njima i nove prilike za očekivani uspjeh.

LJUBAV: U vezama će ovoga mjeseca doći do gubitka balansa. Vaš partner želi više nego što ste mu vi ovoga trenutka voljni ponuditi. Pokušajte smiriti situaciju kako bi izbjegli nepotrebne sukobe. Samcima ovo ljetno donosi priliku za ljubav na prvi pogled. Vjerujemo da već osjećate leptirice u trbuhi.

ZDRAVLJE: Svi imamo neku Ahilovu petu, a vama je možda vrijeme da kod liječnika pregledate svoju.

BIK (21.4. – 21.5.)

FAKS: Kod vas sve uvijek mora biti kao po špagi. Trenutno vas je uhvatilo neki nemir koji vam ne dozvoljava da jednako uspješno ispunjavate sve akademске zadatke. Nemojte se uzrujavati, nazovimo to lipanskom groznicom koja će uskoro proći, a u iščekivanju boljih dana, znanje uvijek možete stjecati u tišini.

LJUBAV: Samci će dobiti priliku započeti avantuру na faksu ili čak ući u tajnu ljubavnu vezu. U svakom slučaju, ovog vam ljeta strasti neće manjkati. Parovi također mogu odahnuti jer će ovog mjeseca živjeti u harmoniji.

ZDRAVLJE: Obratite pažnju na višak tekućine u organizmu!

BLIZANCI (22.5. – 21.6.)

FAKS: Imate problema s timskim radom, a uzrok tome je vaš oštar jezik zbog kojeg kod kolega izazivate negativne reakcije. Ipak, zajednički ćete jezik pronaći s ovnovima i vodenjacima zbog čega će pokušajte njima i okružiti.

LJUBAV: Vi znate prave riječi kojima možete osvojiti baš svakoga! Vaša slatkorječivost vam daje mnogo više nego što ste zamisili, iskoristite to! Kod parova će vladati rutina i manjak motivacija za druženje s partnerom.

ZDRAVLJE: Vaše zdravlje je perfektno!

RAK (22.6. – 22.7.)

FAKS: Vaša će se upornost napokon isplatiti. Uspjeh na ispitima te odnosi s profesorima i kolegama postat će izvanredni! Ovo je definitivno vaš mjesec!

LJUBAV: Sami ste, ali ne izlazite često jer se pojrite ljubavnog razočaranja. Strah nikome nije donio ništa dobro, a ako samu kratko izadlete van, mogli bi upoznati svoju srodnu dušu. Onima koji su u vezi savjetujemo da se klonite trećim osobama jer je ovoga mjeseca u vezama naglašena ljubomora.

ZDRAVLJE: Pokušajte povremeno meditirati kako bi svoje tijelo oslobođili od stresa.

LAV (23.7. – 22.8.)

FAKS: Jeste li razmišljali o razmjjeni studenata? Lipanj vam donosi inovativne misli, a s time i priliku da se odvaze u neku novu avanturu. Važe je indeks skoro pa pun i nemate razloga ne pokušati nešto novo i uzbudljivo. Sretno!

LJUBAV: Oni koji su slobodni mogu nadati nekome tko je već bio u njihovom srcu. Ipak, ako se ukaze prilika, ne odustajte ni od neke nove ljubavne priče, jer nikad ne znate u kojem kutu čući prava ljubav. Lovavima koji su u vezi preporučujemo intenzivnije druženje s partnerom kako bi ponovno pobudili izgubljenu strast.

ZDRAVLJE: Za vaše su dobro zdravlje zaslужne pozitivne emocije, samo tako nastavite!

DJEVICA (23.8. – 22.9.)

FAKS: Strpljivost je vaša vrlina, ali vam isto tako mnogo pomaže dobra organizacija. U veljači ste jako dobro startali i riješili mnogo ispitova, ali su vam za nadolazeće rokove ostali još neki kapitalci. Ništa ne brinite, samo ponovite isti princip koji ste do sada primjenjivali i vaši će rokovi biti jednako uspješni.

LJUBAV: Stalo birate partnera koji vas povrijedju. Klonite se toksičnih ljudi i ljubav potražite kod kolege ili prijatelja jer vasi oni sigurno neće povrijediti. U vezama bi se moglo povuci pitanje bivših partnera što uvijek sa sobom nosi odredene trzavice. Ipak, pokušajte ostati smirenji.

ZDRAVLJE: Muči vas probava. Pokušajte metodom eliminacije otkriti namirnicu koja vam čini štetu.

VAGA (23.9. – 22.10.)

FAKS: Vi uvijek nešto važete. Ogovača putu ćete morati manje vagati, a više djelovati jer vam je ostalo još mnogo ispitova, a rokova je sve manje. Budite odlučni, napravite popis predmeta koje želite riješiti i čvrsto ga se držite.

LJUBAV: Mlađe je slade, a vama to očito nije strano. Započeli ste vezu s vidno mladom osobom što je na prvi pogled super i cool, ali ako poželite nešto ozbiljnije, razliku u godinama bi vam u tome mogla stati na put. Ako ste u vezi, nemojte se iznenaditi ako vaš partner započne priču o braku i obitelji. Pazite kako ćete reagirati jer bi vaša prva reakcija mogla biti ključna.

ZDRAVLJE: Već dugo kašjujate. Nemojte odmah posezati za tabletama, već pokušajte svoje tegobe liječiti prirodnim medicinom (sljez, lovor, jaglac, majčina dušica...).

ŠKORPION (23.10. – 21.11.)

FAKS: Muči vas predmeti s kojima treba dobro zagrijati stolac. Već ste odavno rješili sve ono što se može pripremiti dan ili dva prije ispitova i sad su vam ostali samo veliki zalogaji. Ne očajavajte, već dobro planirajte vrijeme kako bi se pravovremeno i kvalitetno pripremili za nadolazeće izvanredne rokove.

LJUBAV: Smješi vam se ljubavna avantura s jednom osobom koju se upoznali na faksu. Znamo da ni jedno ni drugo niste planirali da se vaš odnos razvije u ljubavnom pravcu, ali sada kada je bilo bi štete propustiti. Ako ste u vezi, vaš bi vam partner mogao zamjeriti vašu preferiranu izraženu seksualnost. Nemojte to odmah pripisati ljubomoru već prvo dobro preispitajte sebe i vlastite postupke.

ZDRAVLJE: Krvna slika vam baš i nije bajna. Pokušajte živjeti manje stresno i piti mnogo vitamina i tekućine.

STRIJELAC (22.11. – 21.12.)

FAKS: Jako vas muči loš prosjek i brine vas vaša akademска budućnost. Ono što je bitno je da se vi trudite, a vjerujemo da taj trudi vide i profesori. I najboljima se ponekad pogode loše karte, ali zato su ti novi rokovi i nove prilike za pobedu!

LJUBAV: Ogovača mjeseca će vas jake privlačiti uspješne i ostvarene osobe. Uz to, stvorit će vam se prilika da započnete avanturu s ambicioznom osobom iz inozemstva. Travanj će ispuniti sve vaše ljubavne želje. Ni parovima neće biti loše jer će se pojavit neka nova strast i želja za bliskošću.

ZDRAVLJE: Moguće je da ćete imati problema s povisjenim krvnim tlakom, a u tom bi slučaju bilo najbolje posjetiti liječnika.

JARAC (22.12. – 20.1.)

FAKS: Lipanj je vas mjesec velikih promjena. Pojavit će se neki novi elan i želja za znanjem za koju do sada niste znali da ju imate. Predavanja ćete slušati s velikim interesom, a rokovi će za vas biti kao poslijepodnevno rješavanje križaljke. Pokušajte riješiti što više toga dok ponovno ne izgubite svoje novostečene akademске vrline.

LJUBAV: Nedavno vas je jedna osoba jako povrijedila i nikako ne možete prijeći preko toga. Ovaj mjesec vam nažalost u tome neće pomoći, ali će vam dati vremena da utopite svoju tugu. Ne zaboravite, nakon svake kiše jednom dode sunce. Kod parova će također biti pomalo oblačno uz moguće česte sukobe.

ZDRAVLJE: Vodite računa o cirkulaciji i više se krećite. U ljubavi je možda oblačno, ali vani sije sunce – iskoristite ga! Naravno, pripazite na UV-zračenje.

VODENJAK (21.1. – 18.2.)

FAKS: Profesori uporno zadaju grupne zadatke, a vi mrzite timski rad. Nije problem u vašem odnosu s kolegama već više volite biti neovisni u izvršavanju zadataka. Niste jedini, ali timski rad je ključan dio studiranja, ali i vašeg budućeg posla zbog čega nekada morale malo stisnuti zube i odraditi zadatak.

LJUBAV: Već neko vrijeme koketirate s osobom s faksom, ali niste sigurni kuda to sve vodi. Morat ćete biti odlučni i napraviti sami prvi korak jer ćete jedino tako saznati o čemu se tu zapravo radi. Ovo vam proljeće nosi mnogo uzbudljivih avantura, a možda je ova upravo prva u nizu. Ako ste u vezi, bilo bi lijepo da iskoristite tople ljetne dane za zajedničko druženje u prirodi uz malo romantičke.

ZDRAVLJE: Dok vi glumite opuštenost, stres izjeda vaše zdravljive. Pokušajte negativne osjećaje filtrirati pomoći joge ili meditacije.

RIBE (19.2. – 20.3.)

FAKS: Vi gorite od želje da pokažete svoje znanje! Sva sreća na rokovi kučuju na vrata jer su volja i znanje ubojita kombinacija. Ne dopustite kolegama da vam umanje želju samo zato što ju oni nemaju. Dok ćete se vi sunčati na plaži, oni će spremati jesenske rokove. Tko se zadnji smije, najslađe se smije!

LJUBAV: Već ste davoč zaključili da ljubav nije za vas već da vas više privlače prolazne avanture. To je sasvim u redu, sve dok je i druga stana od početka svješna toga. U vezama se spremaju žestoke svade koje bi u nekim slučajevima mogle završiti čak i prekidom. Važite riječi koje upućujete partneru i pokušajte izbjegi najgori scenarij.

ZDRAVLJE: Vi nemate nikakvih zdravstvenih problema. Budite zahvalni svojem tijelu i uživajte dok je tako.

Lara Jurčević



INDEKS
press