

MAGAZIN KARLOVAČKIH STUDENATA

INDEKS prelog

broj 57. / prosinac 2018. / cijena 0 kuna

Čestit Božić
i Sretna Nova godina!

<http://scka.hr/>

NAJAVA ADVENTA

TRIKOVI ZA BOLJE PAMĆENJE

RAZGOVOR: DEKANICA KARLOVAČKOG VELEUČILIŠTA

IZAZOVI AGROTURIZMA I RAZVOJ TURISTIČKOG PROIZVODA

Razgovor:
fra Marino Kuzminski,
Franjevački samostan

**PRVA MEĐUNARODNA KONFERENCIJA STUDENATA
"TURIZMIKA – ŠETNJA GRADOM SUSRETA"**

Izazovi agroturizma i razvoj turističkog proizvoda

Održano je i natjecanje studenata na kojem je trebalo osmisliti novi cijeloviti turistički proizvod iz vlastite destinacije, namijenjen rastu i razvoju agroturizma. Pobjedu su odnijeli studenti VERN-a s temom "Od polja do krigle".

Krajem listopada održana je prva Međunarodna konferencija studenata pod nazivom "TurizmiKA – šetnja gradom susreta", a organizatori projekta su Poslovni odjel Veleučilišta u Karlovcu i Studentski zbor. Tema ovogodišnje konferencije bila je „Agroturizam-izazovi i razvoj turističkog proizvoda“, a cilj je edukacija studenata o trendovima u agroturizmu i brendiranju destinacije. Konferencija je održana u prostor Aquatike koja je ujedno i partner projekta. Na predavanjima su stručnjaci, nastavnici i studenti zajedno slušali, komentirali i raspravljali o novim trendovima na području agroturizma poput destinacijskog brendiranja.



na i pozicioniranje kroz agroturizam i trendova i inovativnih turističkih ponuda u agroturizmu. Održano je i natjecanje studenata na temu „Agroturizam-izazovi i razvoj turističkog proizvoda“, gdje su natjecatelji trebali osmisliti novi cijeloviti turistički proizvod iz vlastite destinacije, namijenjen rastu i razvoju agroturizma. Pobjedu su odnijeli studenti VERN-a

s temom "Od polja do krigle". Drugo mjesto osvojili su studenti Veleučilišta u Karlovcu, a treće studenti Visoke turističke škole strukovnih studija Beograd. Studenti su dobili i prigodne nagrade: trodnevni izlet na Rastokama uz Quad avanturu, jednodnevni izlet u Nacionalni park Plitvička jezera te poklon pakete OPG-ovaca s karlovačkog područja. Organiziran je i edu-

kativan izlet na seosko gospodarstvo „Srce Prirode“ u općini Ribnik gdje su se studenti na konkretnom primjeru upoznali s radom seoskog gospodarstva, uz bogatu gastro i etno ponudu.

Lara Manojlović

laracosette1@gmail.com

RAZGOVOR: dekanica karlovačkog Veleučilišta, dr.sc. Nina Popović

Od studenata očekujem volju, angažman i inovativne ideje

Studenti bi trebali pokazati veći angažman i zainteresiranost za izbor svojih studentskih predstavnika, na tome bi trebalo poraditi.

Karlovačko Veleučilište s listopadom je dobilo novu dekanicu, dr. sc. Ninu Popović. Iz kratkog razgovora saznali smo mnogo o aktivnim projektima, budućim planovima te smjeru u kojem dekanica Popović želi voditi Veleučilište.

Koja Vam je bila glavna motivacija prilikom kandidature za dekanicu?

Kao savjetnica dekana i prodekanica za stručni, znanstveni rad i međunarodnu suradnju pokrenula sam cijeli niz aktivnosti i projekata te sudjelovala u izradi ključnih strateških dokumenata Veleučilišta. Iz tog razloga osjetila sam potrebu, odgovornost i moralnu dužnost da sve što sam započela u tom prethodnom razdoblju i dovršim te tako zaokružim započetu priču. Osim toga, zaista volim Veleučilište u Karlovcu, to je moj prvi posao, tu sam započela svoju karijeru prije više od 15 godina.

Koji su Vaši prvi potezi na Veleučilištu?

Ne bih govorila o tome kao o prvim potezima već kao o svojevrsnom nastavku svega onoga što sam započela na prijašnjim dužnostima na Veleučilištu. Želim i dalje, zajedno sa svim nastavnicima i službama Veleučilišta, u kontinuitetu raditi na kvaliteti studija i studijskih programa, konstantno ih osuvremenjivati te osluškivati i pratiti što traži tržište rada. Cilj je osigurati našim studentima znanja, vještine i kompetencije kako bi se odmah po završetku studija uspješno uklopili i počeli raditi. Istaknula bih i da stručni i znanstveni rad ne bi trebao biti usmjeren isključivo na postizanje uspjeha znanstvenika i nastavnika Veleučilišta, već u istraživanja što više moramo uključiti i studente. I na taj način povećavamo studentima šanse na tržištu rada. Trudit ćemo se u narednom razdoblju da studentima osiguramo još bolje materijalne uvjete i infrastrukturu. Jedan od sljedećih poteza bit će i postizanje prepoznatljivosti Veleučilišta, ne samo lokalno i regionalno, nego i u međunarodnom kontekstu. Tu ponajviše ciljam na atraktivnu i sadržajnu web stranicu i ostale suvremene komunikacijske kanale na kojima moramo zaobiljati, jednako kao što će novo ruho dobiti i naše zgrade Veleučilišta.

Možete li izdvojiti nešto što smatrate negativnim u dosadašnjem radu Veleučilišta? Imate li plan kako to ispraviti ili poboljšati?

Ne bih navodila negativne stvari jer niti jedan sustav ne funkcioniра savršeno i svako vodstvo ima vlastite vizije i ciljeve te svoj put prema njima. Radila sam na Veleučilištu od prvog rektora, profesora Butkovića i za vrijeme oba bivša dekana te bi bilo vrlo nezahvalno izvlačiti negativni kontekst iz dosadašnjeg rada Veleučilišta jer sam se i ja uz njih i njihov rad na razvoju Veleučilišta ostvarila kao nastavnik i izgradila svoj put do dekanice. Svako vrijeme nosi svoje, svatko od njih imao je svoj način vođenja i svoju viziju Veleučilišta.

Među studentima se često mogu čuti brojne primjedbe na rad naše referade.

Smatrate li da studenti imaju opravan razlog za takve primjedbe ili ih smatrate neutemeljenima?

Referada je mjesto koje se oduvijek smatra najvećom mukom svih studenata u Hrvatskoj zato što je to prostor koji automatski vežemo uz birokraciju. Morate duboko udahnuti, ući i obaviti to. Niti jedan sustav nije savršen, ljudi nisu savršeni i jednostavno trebate shvatiti da se svi djelatnici maksimalno trude. Svatko u radnom tjednu ima loših i boljih dana, treba imati i malo razumijevanja za druge, pogotovo kada nastanu velike gužve. Bit će poboljšanja što se tiče funkcionalnosti studomata i ISVU sustava pa će se cijeli taj postupak ubrzati. To će definitivno biti jedan od ključnih segmenta u budućem radu. Baš zbog toga šaljem apel studentima za strpljenje i razumijevanje.

U zadnje vrijeme se u karlovačkim medijima mnogo pisalo o projektima vezanim za Veleučilište. Možete li navesti o kojim se sve projektima radi i kada se planira njihova realizacija?

Obzirom na broj aktivnih projekata koje trenutno provodi Veleučilište, možemo se ravноправno uspoređivati s mnogim većim visokoškolskim ustanovama u Hrvatskoj. Jedan od projekata je „Atrij znanja“, projekt rekonstrukcije glavne zgrade Veleučilišta u svrhu unaprjeđenja znanstveno istraživačke



infrastrukture te jačanja kapaciteta odjela prehrambene tehnologije. Bit će proširen kapacitet pivovare, upotpunjena suvremenim laboratorijima, a u potkrovju će se uređiti suvremena knjižnica koja će biti na usluzi studentima i



nastavnicima. Tu su i dva međunarodna projekta koja se provode na odjelu Lovstva i zaštite prirode: „LIFE Lynx- Spašavanje dinarske i jugoistočne alpske populacije risa od izumiranja“ i projekt „Upravljanje i obnova vodenih ekoloških koridora za migratorne vrste riba u dunavskom slijevu“. Partner smo u provedbi dva projekta financirana iz Europskog socijalnog fonda koji razvijaju programe društveno korisnog učenja: „STEM revolucija u zajednici“ (provodi se na odjelu strojarstva) i „Znanjem do Zvijezde“ (provodi se na poslovnom odjelu). Također smo nositelj projekta finančiranog iz Europskog socijalnog fonda pod nazivom „Novim vještinama do zaposlenja“ kojeg provodi odjel prehrambene tehnologije. U pripremi su i brojni drugi projekti te širenje kapaciteta na objekte u blizini zgrade Veleučilišta, ali o tome ćemo opširnije kada zaista dođe do njihove realizacije.

Kada započinje obnavljanje zgrade Veleučilišta i gdje će se za to vrijeme odvijati predavanja?

Trenutno smo pred potpisivanjem ugovora s izvođačem radova u okviru tog EU projekta i to bi se trebalo odigrati prije ovog božićnog i novogodišnjeg razdoblja. Nakon toga, radovi će početi i zato će iduće godine nastava biti organizirana na drugačiji način. Koristit će se naša druga zgrada, lokacija u Meštrovićevoj ulici, a za ostatak predavaonica bit će nam na raspolaganju prostor Gimnazije Karlovac i to u poslijepodnevnom terminu, nakon 14 sati pa sve do večernjih sati, odnosno do 21 sat. Studentska služba i računovodstvo će za vrijeme trajanja radova biti smješteni u Studentskom centru Karlovac.

Hoće li se predavanja odvijati u večerni u poslijepodnevnoj smjeni? Što mislite kako će studenti na sve to reagirati?

Iz razgovora sa studentima u okviru svojih predavanja, naišla sam na niz pitanja vezanih uz tu temu, ali ne i na suviše negativne poglede na novonastalu situaciju. Svi ćemo se zajedno morati prilagoditi tom načinu rada jer jednostavno drugih opcija nemamo, a svima

nam je u interesu da taj EU projekt zaživi i da se u konačnici vratimo u suvremene prostore, gdje će kvaliteta studiranja doći do izražaja. Obnavljamo punom parom, pa se tako planira i energetska obnova zgrade u Meštrovićevoj ulici, također tijekom sljedeće godine, ali tek nakon završetka ljetnog semestra 2019. Radovi će se izvoditi u periodu kada nema nastave i bit će gotovi do početka nove akademske godine.

Jedna od tema ovog broja Indekspressa je i studentska konferencija Turizmika. Jeste li zadovoljni realizacijom tog projekta? Mislite li da projekt ima potencijala da se nastavi i sljedeće godine?

Izuzetno sam zadovoljna. Što je najbitnije, ovdje se radi o projektu u kojem su se studenti uhvatili u koštač s nekim realnim konkretnim problemima, odnosno studijom slučaja, s kojim se mogu susresti u realnom poslovnom okruženju i svijetu tržišta rada. Upravo je to cilj stručnog studija, a ne da studenti budu osuđeni isključivo na teorijski pristup i zato to smatram posebno povoljnim u konceptu Turizmike. Sretna sam što su se kroz ovaj projekt i konferenciju studenti Veleučilišta povezali sa svojim kolegama s drugih visokih učilišta. Gledano unaprijed, postoji težnja da taj projekt postane međunarodno prepoznatljiv i sa što više sudionika. Vjerujem u nastavak Turizmike i smatram ju izuzetno pozitivnim primjerom.

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?

Ne bih još previše otkrivala dok i mi nemamo neku konačnu analizu. Jako je bitno osluškivati koje su trenutne potrebe na tržištu rada. Nema smisla osnivati nove studijske programe za koje ne postoji realna potreba. Ono što mogu otkriti je da planiramo nove studijske programe, pogotovo u STEM području, jer je to izuzetno traženo na tržištu rada. Također, težit će se da programi budu interdisciplinarni. Radi se i na razvoju nastavka studija za postoje-

će studijske programe. Imperativ je da svi ti studijski programi budu dostupni i na nekom od stranih jezika. Ne možemo računati samo na studente iz Hrvatske nego treba privlačiti i studente iz cijelog svijeta. To bi ujedno bila motivacija našim studentima za razvoj komunikacijskih vještina i upoznavanje s radom u interdisciplinarnom i interkulturnom okruženju. To bi bila dodana vrijednost studiranja i našim studentima.

Za kraj, što bi poručili našim studentima?

Studenti su tu zbog nas, a mi smo tu zbog studenata i zato su nam jako bitne povratne informacije koje od njih dobivamo. Na nama je da što predanije radimo na poboljšanju kvalitete studiranja te da što prije ispravimo uočene nedostatke, kao što je primjerice spomenuto pitanje referade. Vi nam dajete povratnu informaciju, a mi na to reagiramo poboljšanjima. Mišljenje i ideje studenata su nam izuzetno bitni. U konačnici, zadovoljni studenti su ti koji, i nakon završenog studija, na svakom koraku rade na afirmaciji i podizanju ugleda Veleučilišta.

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

Budući su studijski programi na Veleučilištu raznoliki, raznoliki su i afiniteti studenata, zato mislim da bilo dobro da se pokrene još novih studentskih sekacija. O tome primarno odlučuju studenti i nije na meni da namećem svoje mišljenje. Naravno da bi mi bilo drago da Studentski zbor realizira već postojeću ideju ekološke sekcije, ali kao što sam već napomenula, po-kretanje novih sekacija mora kao idea doći od strane studenata i u skladu s njihovim afinitetima i interesima. Ono što ja od njih očekujem su volja, angažman te inovativne ideje.

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

U svakom ču segmentu biti potpora Studentskom zboru kako bi se još više angažirali jer definitivno postoji prostor za poboljšanje i na tome treba inzistirati. Primjerice, studenti bi trebali pokazati veći angažman i zainteresiranost za izbor svojih studentskih predstavnika, na tome bi trebalo poraditi. Općenito sam zadovoljna njihovim radom, ali uvjek može bolje i više. Svaki uspjeh treba shvatiti kao poticaj i obavezu da se tako nastavi i dalje.

Lara Manojlović

laracosette1@gmail.com

RAZGOVOR: fra Marino Kuzminski, vikar Franjevačkog samostana

Najviše bole ružne riječi, predrasude, mržnja, osuđivanje

Organizirali su nogomet s beskućnicima, imaju vlastito samostansko pivo Fr.ka, blagoslov kućnih ljubimaca ... Karlovački franjevci s jednakim se poštovanjem odnose prema vjernicima i onima koji to nisu.

Franjevački samostan u Karlovcu ima dugu i bogatu tradiciju. Osnovan je u drugoj polovici 17. stoljeća, a danas sasvim sigurno spada među najmodernije u Hrvatskoj. Karlovački franjevci s jednakim se poštovanjem odnose prema vjernicima i onima koji to nisu. Organizirali su nogomet s beskućnicima u tjednu kad su u Župi bile Franjevačke pučke misije. Stolni tenis u Samostanu ima dugu tradiciju od pedesetak godina, čega se mnoge generacije sjećaju. Prvi stolni tenis nabavio je fra Rikard Patafta. Sada imaju i vlastito samostansko pivo, uz koje su prigodom dana otvorenih vrata neki mladi posjetitelji igrali šah. Prije otprilike dvije godine, franjevci su dobili pojačanje u vidu novog mladog svećenika, rodom iz Koprivnice, koji nije gubio vrijeme te se, čim je došao, bacio na posao. U razgovoru s njim doznali smo da u zadnje vrijeme ima još zanimljivih inovacija kojima se Samostan nastoji približiti ne samo svojim vjernicima nego i široj javnosti.

Fra Marino, recite nam ukratko nešto o sebi i svom pozivu?

Dakle, zovem se Marino Kuzminski i 38 mi je godina. Rođen sam u Koprivnici i živio sam u jednoj tradicionalno kršćanskoj obitelji. Baka me od malena poučila kako moliti, a kasnije sam kroz život uvidio da je molitva bila potrebna mojoj obitelji pošto se mama teško razboljela, a onda i umrla u mojoj 16-oj godini. Poslije završene srednje škole upisao sam ekonomski fakultet i stekao zvanje ekonomista, nakon toga se zaposlio u koprivničkoj Općoj bolnici kao računovođa. Kasnije sam dao otkaz i krenuo redovničkim putem u Franjevački red kojemu i danas pripadam. Nakon postulature i novicija-

ta započeo sam studij na Katoličkom bogoslovnom fakultetu u Zagrebu, a nakon tri završene godine u Zagrebu nastavio sam studij privoditi kraju u Veroni, gdje sam živio naredne tri godine. Po povratku u Hrvatsku zaređen sam za svećenika 2011. godine u zagrebačkoj katedrali. Prva služba me je čekala u Cerniku kod Nove Gradiške, potom u Borovu naselju u Vukovaru i, evo, protekle dvije godine sam ovdje u Karlovcu.

Kako ste došli na ideju o vlastitom samostanskom pivu i kako ste ju realizirali?

Primjećujem da se zapravo dosta govori o pivu. Sama ideja došla je sasvim spontano kad sam jednom prilikom posjetio svog prijatelja koji se bavi craft pivarstvom. Svidjelo mi se da pivo može imati svoj specifičan miris i okus te sam u šali tada spomenuo da bi bilo zanimljivo imati samostansko pivo koje nije nigdje na tržištu. Moj gvardijan fra Kruno nije imao ništa protiv da pokušamo realizirati nešto i tako je nastalo prvo samostansko Pale Ale pivo pod nazivom Fr.Ka (značenje naziva - Franjevci Karlovac). Dakle, što se samog piva tiče, mi ga proizvodimo u ograničenim količinama kako bi počastili naše goste, grupe koje nam se najave za obilazak ili prilikom dana otvorenih vrata samostana. Reakcija ljudi je pozitivna. Radi se o pivu koje je zanimljive jantarne boje, ugodnog citrusnog mirisa i blage gorčine. Nekoliko puta smo priredili druženja u našem samostanu, povodom Dana grada Karlovca i Dana piva i bio je lijep broj onih koji su se odazvali. Najviše me raduje da su došli ljudi iz znatiženje, ne nužno vjernici, i svako od njih ugodno se osjećao. Bilo je lijepo vidjeti da su neki mladi donijeli sa sobom šahovsku ploču te u mirnoj atmosferi uz pivo opušteno igrali šah. Nije bilo galame, nije bilo pre-



drasuda, već je to bila lijepa prilika da se svi, bez obzira tko smo i što smo, kao ljudi međusobno podružimo. Pivo ne mislimo komercijalizirati niti od toga praviti neki biznis. Više nam služi kao sredstvo susreta i međusobnog povezivanja. Uz sve negativne vijesti koje kruže o crkvi ova bi mogla biti barem nekakav plus u izgradnji komunikacije i tolerancije među različitim pogledima na svijet i život.

Jeste li u dosadašnjem radu u Karlovcu nailazili na neke poteškoće?

Poteškoće su sastavni dio svakog ljudskog bića. Možda je sama riječ poteškoća preteška i prejaka. Dobro je zapravo gledati život više pod prizmom izazova nego poteškoća. Svakako bilo bi neobično kad bi sve bilo uvek savršeno. Činjenica je da je Lijepa naša veoma raznolika i bogata kulturnost, tako da je svaka promjena mesta zapravo jedan novi izazov. Sve ovo što ste gore u uvodniku nabrajali kao nešto novo



ili možda neobično - sve smo to ovdje kao braća organizirali da bi ljudi međusobno približavali. Previše smo otuđeni, previše postoji predrasuda i još koje čega... malo je volje za iskrenim i opuštenim druženjem. Nema se vremena saslušati i uvažavati. Najveći izazov i ono što me najviše boli jesu ružne riječi, predrasude, mržnja, osuđivanje. Čemu to? Ako je jedna trešnja trula, zar to znači da trebamo odustati od berbe trešanja i spaliti stablo?

Čuli smo da nudite i blagoslov kućnih ljubimaca. Kada i gdje zainteresirani vlasnici mogu doći?

Sveti Franjo je poznat po Pjesmi Stvorova u kojoj hvali i blagoslovuje sve stvoreno. Preporučam svima da pogledaju neki film o sv. Franji da ga malo upozna-

ju - čovjek je bio genijalac. Da ne duljim, zaštitnik je ekologije i životinja, tako da svake godine uoči njegovoga blagdana, koji slavimo 4. 10., priredimo blagoslov za naše životinjice. Obično putem medija objavimo točan dan i vrijeme. To bude jedan lijep susret koji me uvijek iznenadi. Na primjer ove godine je jedan gradski pas latalica sasvim sam i slobodno došao po blagoslov. Mirno sjeo za vrijeme molitve i nakon toga krenuo svojim poslom. A iznenadila su me i dva hrabra zeca između pedesetaka pasa.

Imate li "dane otvorenih vrata" ili neku sličnu manifestaciju za upoznavanje i druženje s građanima?

Dane otvorenih vrata priređujemo prigodno uz neki blagdan ili javne događanje. npr. Dan grada Karlovca, sv. Antun, sv.

Franjo, Dani piva... Tada za sve znatiželjne i dobromjerne goste organiziramo druženje u atriju našeg samostana gdje postavimo stolove i stolce, eventualno kakvu izložbu, počastimo našom pivom. Pa i šah koji ste spomenuli - nije da imamo klub, već bih se usudio reći da se ljudima dopala atmosfera i ugodaj mira te su tako odlučili provesti jednu večer ovdje igrajući šah.

Bliže se Božić i Nova godina. Imate li neku poruku koju biste htjeli prenijeti karlovačkim studentima povodom nadolazećih blagdana?

Poštovani mladi iskreno Vam želim puno mira, dobra, zdravlja i uspjeha na vašem životnom putu. Želim Vam da budete ljudi dijaloga, a ne predrasuda, također da prihvataćete i one koji se možda ne uklapaju u Vaš životni okvir, jer bez obzira kakvi smo izvana, u dubini srca svi smo isti. U svakome od nas leži želja za prihvatanjem i ljubavi, baš kao i u malom djetetu čiji rođendan slavimo 25. 12.

Neven Smrečki

neven.smrecki@gmail.com

Tko su tajni kupci i što oni točno rade?

VRLO ZANIMLJIV, ALI I ZAHTJEVAN POSAO

Javite li se ikad na oglas za posao tajnog kupca ovaj članak će vam poslužiti da saznate što otprikljike možete očekivati na tom radnom mjestu. Tajni kupac je soba koja ima ulogu običnog kupca, ali s posebnom zadatkom. On prema unaprijed zadanim kriterijima mora izvršiti zadatak, najčešće odmjeriti kvalitetu usluge koju je dobio kao kupac, kako se zaposlenik prema njemu ponašao te na kraju sve to detaljno navesti u izvještaj. Na improviziranom primjeru pokazat ćemo posao tajnog kupca.

PRIMJER:

Poznati proizvođač cigareta plasirao je na tržište novi proizvod. Kod svojih poslovnih suradnika odnosno tvrtki u kojima se te cigarete mogu kupiti poput supermarketa, kioska, benzinskih pumpa proizvođač cigareta nagrađuje zaposlenike svojih suradnika ako sva-

kom kupcu ili barem svakom drugom ponude novi proizvod te navedu barem jednu dobru karakteristiku tog proizvoda. E tu sad nastupa tajni kupac koji dolazi na benzinsku postaju gdje se nove cigarete prodaju, ali traži neku drugu vrstu cigareta. Očekuje se da mu prodavač svejedno predstaviti i ponudi novi proizvod i predstavi neku od karakteristika koje odlikuju novi proizvod. Tada tajni kupac promatra a zaposlenika, njegov pristup njemu kao kupcu, te pamti način na koji je zaposlenik komunicirao o novim cigaretama. Nakon komunikacije, tajni kupac se predstavi i priopćava djelatniku kako je uspješno ili u obratnom slučaju neuspješno izvršio komunikaciju o novom proizvodu. Tada zaposlenik dobiva nagradu ili neku drugu pogodnost, ovisno o ugovorenom između proizvođača i suradnika

za pravilno obavljen zadatak obavljanja kupca o novom proizvodu. Tajni kupac na kraju radnog dana, ispunjava detaljno izvješće gdje upisuje kada i koju lokaciju je posjetio, što mu je prodavač komunicirao i kakav je dojam ostavio na njega kao kupca. Tajni kupac uvijek mora odgovarati profilu tipičnog kupca tvrtke koju posjećuje i ne smije se isticati u odnosu na ostale kupce. Iako je zabavan, posao tajnog kupca zna biti vrlo naporan, posebno jer u jednom danu ostvari interakciju s više ljudi, a ta iskustva zatim mora detaljno prenijeti u izvještaj.

Helena Brajdic

brajdichelena@gmail.com

Trikovi za bolje pamćenje

Sa šest zlatnih pravila do željenog cilja

Izdvajamo šest važnih pojmoveva: motivacija, prehrana, aktivnost, povezivanje, pravilo 90-7/8-3 i učenje. Zvuči kao fitnes za bolje učenje.

Prema latinskoj izreci, ponavljanje je majka znanja, ali i prema iskustvu u stvarnom

životu. Znamo da ima puno zanimljivijih stvari od akademskog štiva, sjedenja uz knjigu i čitanja koje vas ubija u pojam. Ali, zašto se to ne bi promjenilo? Zašto ne biste od nečega dosadnoga napravili nešto zanimljivo? To je prvi korak prema boljemu pamćenju, a napisljetu i učenju. Izdvajamo šest važnih pojmoveva: motivacija, prehrana, aktivnost, povezivanje, pravilo 90-7/8-3 i učenje. Zvuči kao fitnes za bolje učenje. Najvažnije je početi, a da biste počeli najvažnija je motivacija. Postavite si dobru i lošu motivaciju, nazovimo to tako, kojih ćete se sjetiti svaki put kada se susretnete s najvećom zaprekom, odustajanjem.

MOTIVACIJA

Dobra motivacija neka vam bude nešto kao: „Ako položim ispit, diplomirati ću i lakše ću naći bolje plaćeni posao, otići u Njemačku ili Irsku, okružiti se komadima i autima“ ili slično. Negativna motivacija neka vam bude: „Ako ne položim ispit, neću diplomirati i završiti ću kao gospodin koji svaki dan skuplja flaše ispred moje zgrade ...“ ili slično.

PREHRANA

Što se tiče prehrane, općepoznato je da kava, čokolada, energetska pića i slične stvari podižu energiju, s time da kava stimulira rad mozga i cirkulaciju. Ali, nakon što se organizam privikne na te tvari, energija će padati dvostrukom brzinom. Djelotvornije od njih su magnezij, omega-3-masne kiseline i mate čaj. Iako je tradicionalno i alternativno govoriti o boljem pamćenju kroz prehranu, ako uve-



dete ove stvari, primijetiti ćete razliku s više energije, oštire razmišljanje, bolju mentalnu aktivnost... Umjesto kave pokušajte popiti malo soka od aronije je nevjerojatno podiže energiju. Sve se može nabaviti u drogerijama, supermarketima, bio dućanima, ljekarnama, a vaše tijelo i mozak će vam biti zahvalni jer te tvari najčešće nedostaju organizmu.

AKTIVNOST

Treća sreća je aktivnost. Bilo kakva, bilo gdje, mentalna, fizička, društveno-socijalna, konverzacijnska, putovanja, hobiji, tečajevi, kretanja... dug je popis. Nepopularno kod studenata, ali čim se više krećete vaš um ima na raspolaganju veći spektar informacija koje mora procesuirati. S time on produktivnije radi i lakše se koncentrirate na ono što vam je bitno. Društvene igre i informatička aktivnost također poboljšavaju pamćenje. Boravite na svježem zraku jer kisik razbuđuje organizam, pa i mozak. Rutina je u redu, ali morate biti svjesni da ona i polako gasi vaše „žaruljice“, kreativnost i želju.

POVEZIVANJE

Sreća nakon aktivnosti je povezivanje što čini sintezu. Zamislite da nešto radite, na primjer konobarite ili kuhatе. Od početka do kraja radite nekoliko koraka, recimo pripremu,

rad i završetak. Što je vodilo do toga? Kakav je bio proces? Jeste li istraživali, analizirali, pripremali? Primijenili ste određene korake koje ćete kasnije primjenjivati kod npr. pisanja seminarskoga rada. Kada gledate film na stranome jeziku, pokušajte ga gledati bez titlova i prevoditi. Kada putujete, sa ili bez turističkoga pratitelja, dobro informirani, fokusirajte se na trenutak na npr. neku građevinu i u mislima zamislite njenu povijest koju ste učili iz Kulturne baštine. Radite mentalne mape i međusobno povezujte te aktivno koristite stečeno znanje iz različitih područja.

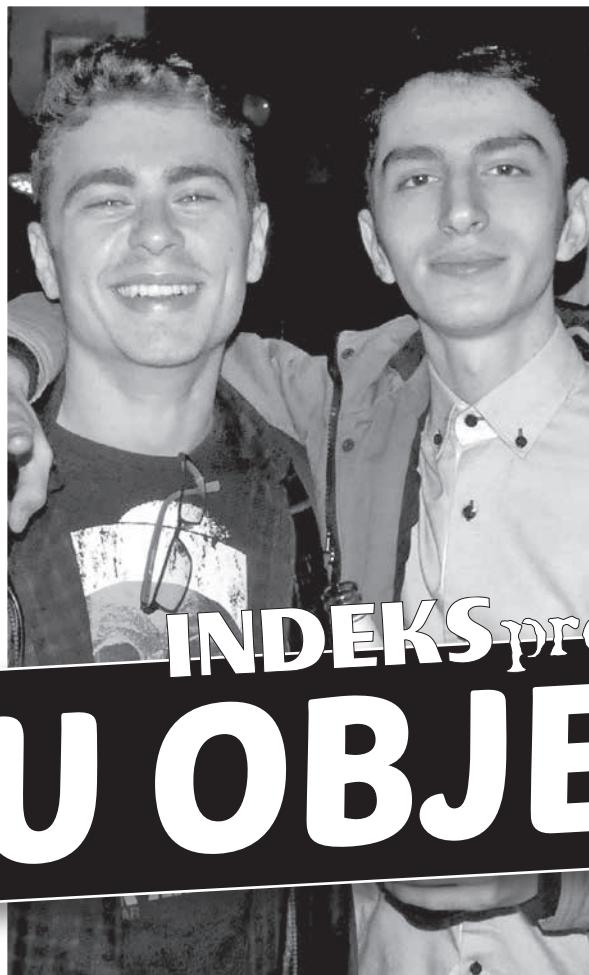
PRAVILO 90-7/8-3

Tko još može biti fokusiran na jednu stvar 24 sata svaki dan? Nitko. Zato je tu pravilo 90-7/8-3. Devedeset minuta je potrebno da nešto radite, napravite pauzu ili radite nešto drugo te se opet vratite tome na 90 minuta i tako 24 sata svaki dan. No dobro, izuzev sedam ili osam sati sna koliko je potrebno mozgu da se regenerira. Kada vam je nešto zaista važno, dovoljno je da to ponovite barem tri puta i malo dulje od uobičajenog zadržite pažnju na tome kako biste to zapamtili.

I za kraj, držite instrukcije, pričajte, razmjenjujte mišljenja jer je vaš mozak spužva koja upija informacije, procesuira ih i memorira bitno. Stoga, dijelite znanje. Trikovi za bolje pamćenje nisu znanstvena fantastika. Ali, ako učite s razumijevanjem, stekli ste znanje za cijeli život i moći ćete lakše logički zaključivati. Izlaženjem iz zone komfora, što se od vas često traži, pruža priliku za razvoj.

Jasmina Jug

jasminajug769@gmail.com



INDEKSpress
U OBJE





ess
EKTIVU
BRUCOŠIJADA
2018.



Klub zapošljavanja mladih

SVI SU DOBRODOŠLI

Od početka ovog projekta sudjelovao je 101 polaznik, a čak 55 se zaposlilo do kraja radionice.

Klub zapošljavanja mladih Karlovačke županije naziv je projekta koji se već dvije godine provodi u Karlovcu, Ogulinu, Slunju, Vojniću i Dugoj Resi. Cilj mu je povećati zapošljivost mladih nezaposlenih osoba u Karlovačkoj županiji te im osigurati bolji položaj na tržištu rada. Cijeli projekt vrijedan je 989.433,00kn a sredstva su prikupljena iz europskih fondova.



ŠTO KONKRETNOSTO OVAJ PROJEKT NUDI MLADIMA?

U program se mogu uključiti mlađi nezaposleni ljudi u dobi između 15 i 29 godina. Nije bitno prethodno radno iskustvo, stupanj obrazovanja, vještine, sposobnosti... Cilj projekta je da polaznici stekne nove vještine, znanja i potporu na tržištu rada. Projekt je zamišljen u sklopu radionica koje traju tri tjedna i koje vode treneri Kluba za zapošljavanje. Sudjelovanjem polaznici stječu vještine traženja posla, razvijaju samoprezentacijske

vještine, dobivaju upute kako vrсno napisati životopis i motivacijsko pismo te kako istaknuti svoje znanje i kvalitetu i na kraju ono najvažnije, kako se najbolje pripremiti i predstaviti na razgovoru za posao. U prva dva tjedna aktivnosti se provode grupno, dok se u posljednjem tjednu individualno radi sa svakim polaznikom. Po završetku treninga, treneri i savjetnici za zapošljavanje HZZ-a Područnog ureda u Karlovcu polaznicima će mentorski pomagati u pronalaženju posla. Od početka ovog projekta sudjelovao je 101 polaznik, a čak 55 se zaposlilo do kraja radionice.

Jedna takva pri radionica upravo je pri završetku, a mlađe sudionike smo pitali što misle o radionicama, da li su ispunila njihova očekivanja i da li su im promjenile pristup traženju posla.

Marin:

„Radionica je posebno iskustvo, bilo je mjesto gdje sam naučio mnogo novih stvari oko pisanja životopisa, zamolbi i motivacijskih pisama. Mogao sam slobodno reći što mi stvara problem I dobio bih pomoći u otklanjanju tih istih problema. Isprva sam bio skeptičan pošto sam samo, iz vedra neba, naišao na reklamu za radionicu I odlučio da idem vidjeti pa kud puklo da puklo. Radionica je bila odlična I preporučam svima da budu više aktivni I da „riskiraju“ kad su mali ulozi.“

Anamaria:

„Radionice Kluba za zapošljavanje mlađih Karlovačke županije ispunile su sva moja očekivanja, zapravo mogu reći i više



nego što sam očekivala. Smatram da su radionice vrlo korisne, pogotovo za one koji se tek susreću s tržištem rada i ne znaju otkuda započeti. Sviđa mi se što smo prolazili kroz teme kao što su sastavljanje životopisa, pisanje i razlika između zamolbe i motivacijskog pisma te što smo kroz praktični dio to sve naučeno i primjenili. Također simulacije razgovora za posao te samopredstavljanje što je vrlo bitno kod ostavljanja prvog dojma na poslodavca. Uz sve to, imamo podršku naših trenerica kroz trajanje radionica ali i nakon, što uvelike pomaže pri slanju zamolbi i životopisa gdje one sugeriraju na eventualne nedostatke i greške u zamolbama i životopisima. Svakako preporučujem mlađima koji su nezaposleni da se priključe, radionice su vrlo korisne i edukativne, a uz sve to upoznate nove ljude i stvarate poznanstva i prijateljstva.“

Katarina:

„Što se tiče radionica, pozitivno sam iznenadena. Naučila sam mnogo o pisanju molbi, motivacijskih pisama i životopisa. Simulacije razgovora za posao su neugodne, ali smatram da su mi ipak barem malo pomogle smanjiti tremu.“

Helena Brajdić
brajdichelena@gmail.com

KARLOVAČKI ADVENT 2019. JOŠ BOLJI I ZABAVNIJI

TBF, Jinx, Opća opasnost, Zdenka Kovačićek, Vatra, Detour, Pavel... Kovačićek, Vatra, Detour, Pavel...

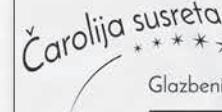
Specijaliteti će se nuditi u čak deset ugostiteljskih kućica: Restoran DP, Bistro Kastel, ŠuŠu, Lovački dom Muljava, Restoran Fidel Gastro, Holy Donut, Cocktail Corner, Cafe bar VIP, Ukus i Bosiljevac.

Svi Karlovčani željno iščekuju drugi advent u Karlovcu, a posebno zato što je prvi toliko oduševio da se prepričavao još mjesecima kasnije. Advent službeno započinje 14. prosinca i trajat će kao i prošle godine, do 30. prosinca. Što se same lokacije tiče, centar zbivanja svih glazbenih događanja i dalje ostaje glazbeni paviljon, a advent se produžuje šetnicom sve do „Edisona“ čime su organizatori pokazali da prihvaćaju prijedloge prošlogodišnjih posjetioca. Osim što će advent biti prostorno veći, ukupna ponuda će također biti bogatija. Kroz centralnu pozornicu proći će 1000 sudionika koji će održati 124 nastupa, a neka od poznatih imena hrvatske glazbene scene bit će TBF-ovci, Jinx-i, Opća opasnost, Zdenka Kovačićek, Vatra, Detour, Pavel i mnogih drugi. Program je podijeljen na tri skupine, obiteljsku, tradicionalnu i večernju, a detaljan pregled i raspored izvedbi možete pogledati na službenim stranicama adventa <https://adventkarlovac.com/program/>.

Uz bogati glazbeni program, stiže i raznolika gastronomска i trgovačka ponuda. Specijaliteti će se nuditi u čak deset ugostiteljskih kućica i šest trgovackih: Paviljon Katzler, Trgovina Digo, Naklada Šumek, Obrt Ivana, Bosiljevac, Jak kao jakov.

Održat će se dan tradicijske kuhinje kroz cijeli dan u partnerstvu s Turističkom zajednicom Karlovačke županije. Kroz dva „cooking showa“ posjetitelji će moći uživati u tradicionalnim delicijama Karlovačke županije, a svoje znanje o gastronomiji iskušati kroz Cookviz.

Za kraj, Karlovčani će ispratiti blagdansko raspoloženje novogodišnjim koncertom domaće grupe Black&White te hitovima Novih fosila koje izvode Sanja, Zec i Marinko.




OBITELJSKI PROGRAM			TRADICIONALNI PROGRAM		VEČERNJI PROGRAM	
PETAK 14.12.			16-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza	18:00 Karlovačke mazoretkinje	18:20 Koncert Malog zabora Glazbene škole Karlovac	21:00 LUCE 23:00 Dj: Jambeats
SUBOTA 15.12.			12-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza 12:30 Knjigulica: FA Ivan Putujemo svjetom - Kanada	13:30 FA Ivan Putujemo svjetom - Kanada	18:00 KUD Cetinjadska tamburica 19:30 Puhački orkestar grada Karlovca	21:30 STRINGS BAND 23:00 Dj: Joe2Shine
NEDJELJA 16.12.			12-20 Coco-Cola kamin 12-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza 12:30 Panova zimska igraonica	15:00 Zumbo Rijeka: ChikoZ 14:00 Punctum i ADU: Baloni (djeca predstava)	16:00 Veliki zbor Glazbene škole Karlovac 17:00 HKUD Sveti Ante - Herceg-Bosna, Tušiljević	21:00 ADASTRA
PONEDJELJAK 17.12.			16-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza 16:00 KUD Klek, Ogulin: Djecički ansambl	17:00 Koncert saksofonista Glazbene škole Karlovac	18:00 KUD Klek, Ogulin: Folklorni ansambl	21:00 ZDENKA KOVACICEK
UTORAK 18.12.			16-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza 16:30 Knjigulica: "Pismo dječja Božićnjaka"	17:30 Karlovačke mazoretkinje	18:00 KUD Mostanje: Vokalni ansambl 19:00 Veliki zbor Glazbene škole Karlovac	21:00 OPĆA OPASNOST
SRJEDA 19.12.			16-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza 16:00 KUD Sr. Ana Vučjak: Stomaga Goga	16:30 Teatar Poco Loco: Djecički ansambl	17:30 Koncert solo pjevaca Glazbene škole Karlovac	21:00 MARKO KUTLIĆ
CETVRTAK 20.12.			16-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza 16:00 Zbor OŠ Brage Seljan	16:30 U potrazi za Djedom Božićnjakom	17:30 Koncert gitariste Glazbene škole Karlovac 18:30 Ženski pjevački zbor Vla	21:00 VATRA
PETAK 21.12.			16-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza 16:30 KUD Vinčica: Djecički ansambl	17:00 Djecički zbor Žorica	18:00 Orkestar gitara Glazbene škole Karlovac	21:30 PAVEL
SUBOTA 22.12.			12-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza 12:30 CasinoBlanka Christmas Show	14:30 Mali zbor Glazbene škole Karlovac	18:00 KUD Vivodina: Djecički ansambl 19:00 Karlovački vokalni oktet	21:30 BLACK & WHITE 23:00 Dj: Jambeats
NEDJELJA 23.12. <small>Dan tradicijske kuhinje Karlovačke županije</small>			12-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza 13:00 Leposav Oka: božićnog bora	15:00 Luka Vidović: Magic Show 14:00 Cooking Show: Obiteljski ručak	16:00 KUD Vrhovac: Cockviz (gastro kviz) 17:00 Cooking Show: Obiteljski ručak	20:00 MIA DIMŠIĆ
PONEDJELJAK 24.12.			16-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza 16:00 Start: Plesni nastup	17:30 Knjigulica: Božićna jerka	18:30 Božični gospel 19:30 Mimai i Marko: Akustični koncert	21:00 SPINAKER
UTORAK 25.12.			16-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza 16:00 Božićna čarolija (djeca predstava)	17:00 Karlovačke mazoretkinje	18:00 Studio smješta: Stand Up Show 19:00 Ženski vokalni sastav Kalope	21:00 RIVERS BAND
SRJEDA 26.12.			16-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza	16:00 Panova zimska radionica	17:00 Josip Čepić: Akustični koncert 18:00 Folklorna društva Vugra	21:00 JINX
CETVRTAK 27.12.			16-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza 16:00 KUD Vrhovac: Djecički ansambl	16:30 Knjigulica: Morake	18:00 KUD Statice: Folklorni ansambl 19:00 Nos frezz: Akustični koncert	21:00 TBF
PETAK 28.12.			16-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza	16:30 Luka Vidović: Magic Show	17:30 KUD Sv. Ana Vučjak: Folklorni ansambl 18:30 Chorus Carolatadien 19:30 Tamburaški sastav Boemii	21:30 DETOUR 23:00 Dj: Joe2Shine
SUBOTA 29.12.			12-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza 12:30 Knjigulica: Putujemo svjetom - Bugarska	14:00 Sr. Plesni nastup	16:00 KUD Katarina Zrinski, Ozalj 17:00 Efrojim bend	21:30 Are&Be – Bob Milan i Robert Pajic 23:00 Dj: Jambeats
NEDJELJA 30.12.			12-20 Šumekova igraonica i Kuća Djeda Mraza 12:30 Panova zimska igraonica	12:30 Karlovačke mazoretkinje 14:00 Novogodišnji kviz by Zlisbury	16:00 Fortitude Dei 17:00 Proglasjenje najlepšeg adventskog izloga	20:00 GELATO SISTERS – Karlovački plesnjak
PONEDJELJAK 31.12.			21:30 Black&White	23:00 Sanja, Zec i Marinko izvode najveće hitove grupe NOVI FOSILI		

Filmovi

Top 10 božićnih filmova

Filmovi uvejk najbolje dočaraju posebnu božićnu atmosferu te nas odvedu na neponovljivo i nezaboravno putovanje u svijet mašte. Osim filmskih klasika poput „Sam kod kuće“ koji je filmska molitva svakog Božića, u nastavku donosimo još nekoliko prijedloga. Top deset filmove koji bi vam ovogodišnju božićnu matineju začinili, osvježili, unijeli više smijeha ili straha u kosti, zabave, božićnog duha i ljubavi.

- 1) Grinč (2018.) i Kako je Grinč ukrao Božić
- 2) Zločesti Djed Mraz
- 3) Rijedak izvoz: Božićna bajka
- 4) Božićna bajka
- 5) Fred Claus
- 6) Samo prijatelji
- 7) Noel
- 8) Kako preskočiti Božić
- 9) Božić kod zločestih mama
- 10 Ludi Božić u uredu



Nadamo se da će vam nadolazeći blagdani i praznici biti najbolji do sada i ne zaboravite nadopuniti vašu „TO DO božićnu listu“ s gledanjem top deset božićnih filmova.

Jasmina Jug

jasminajug769@gmail.com

Božićni vicevi...

„Jako sam zabrinut za ženu. Otišla je u grad, a vani je pravo nevrijeme, snijeg pada kao lud“, povjerava se jedan prijatelj drugom. „Ma ne brini, uči će u neki dućan i čekati da se vrijeme smiri“, smiruje ga prijatelj. „Pa toga se i bojam“, odgovara zabrinuti muž.

Sretnu se dvije plavuše. Kaže jedna: „Božić ove godine pada na petak!“ Na to će druga: „Znam, samo se nadam da nije 13.“

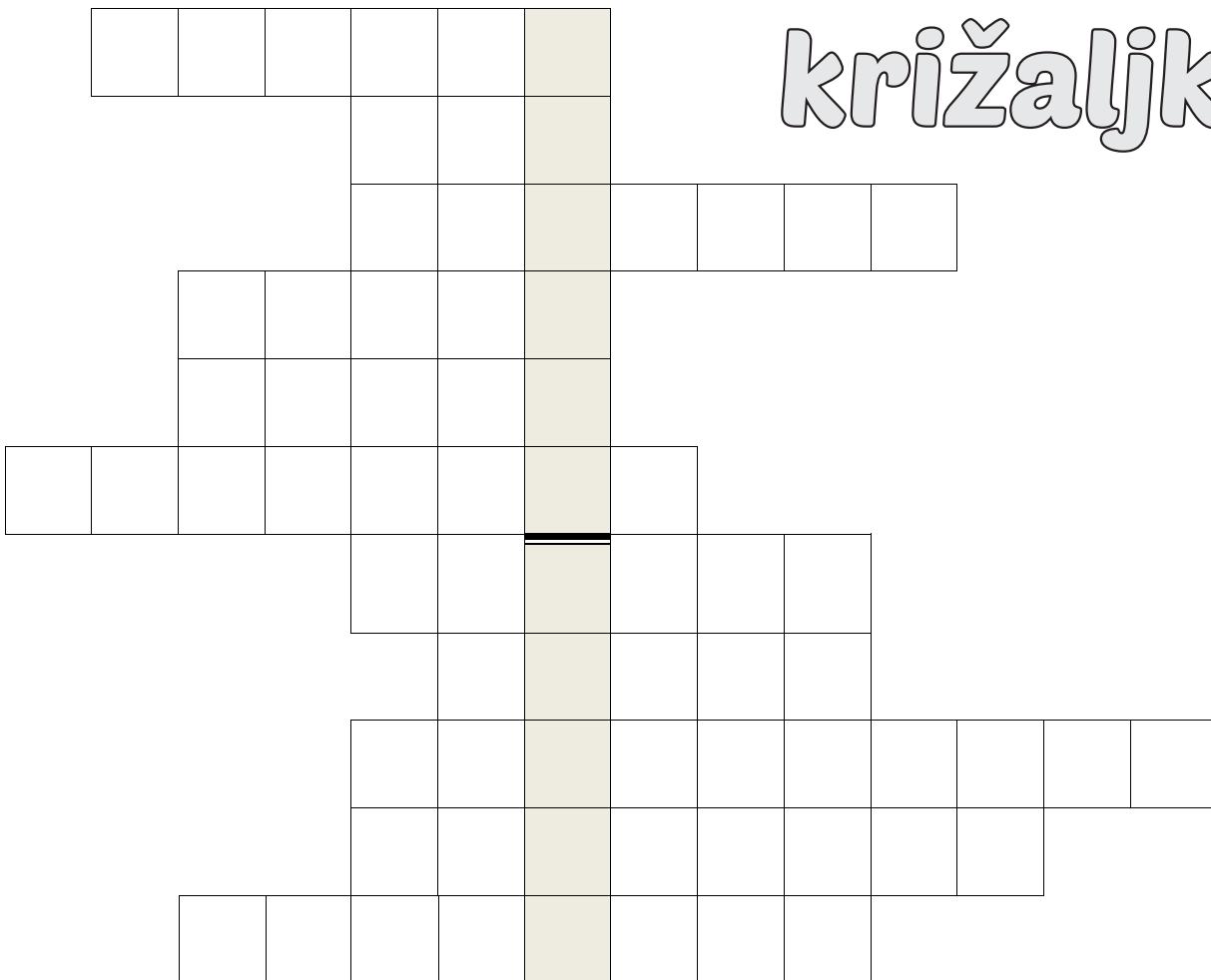
Pošten odvjetnik, marljiv političar i Djed Božićnjak pronalaze novčanicu od 100 eura. Tko će je zadržati? - Djed Božićnjak jer ostali ne postoje.

Tri muškarca razgovaraju o svojim božićnicama. Kaže prvi: „Radim u banci. Od božićnice ću si kupiti auto, a s ostatkom idem na putovanje.“ Kaže drugi: „Radim za Mercedes. Od božićnice ću si proširiti bazen, a s ostatkom idem na put oko svijeta.“ Kaže treći: „Radim u školi. Od božićnice ću si kupiti pulover.“ Svi ga začuđeno pogledaju i pitaju: „A što ćeš s ostatkom?“ „Pa... nadam se da će mi ostatak mama nadodati“, odgovara učitelj.

Kako nazivamo starog snjegovića? – Voda.



Božićna križaljka



KRIŽALJKA – BOŽIĆNO BILJE

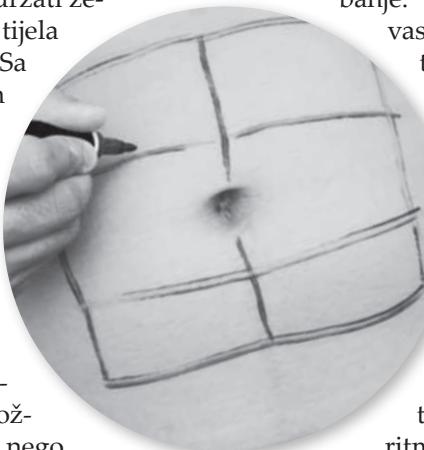
1. Božićni _____ (*Epiphyllum truncatum*), ime je dobio jer cvate u božićno vrijeme. Cvjetovi mogu biti različitih boja: crveni, narančasti, ružičasti ili žuti.
2. Najčešće se kao božićno drvce koriste plemenita jela (*Abies procera*), kavkaska jela (*Abies normandiana*) i plava smreka (*Picea pungens*) zbog iznimne otpornosti iglica. Koriste se i ostale zimzelene vrste pa se tako kod nas često kaže da za Božić kitimo _____.
3. Mnogi kažu kako je sama sveta Lucija navjestiteljica boljih vremena jer nakon 13. prosinca dani postaju sve duži. Osim toga, na taj dan se tradicionalno sije božićna _____.
4. _____ (*Cinnamomum verum*) je iznimno ljekovita biljka bogata antioksidansima koja je zbog svojeg ugodnog mirisa čest dodatak božićnim kolačima.
5. _____ (*Viscum album*) je ljekovita poluparazitska biljka koja napada zimzeleno drveće. Iz Engleske je poteklo vjerovanje da ljubljenje ispod te biljke u božićno vrijeme donosi sreću.
6. Najjednostavnija kopnena biljka koju koristimo pri izradi jaslica ili adventskog vijenca je _____ (*Bryophyta*).
7. Prije nego li je kod nas zavladalo doba božićnog konzumerizma, ispod bora bi kao dar svakoga dočekala jedna _____.
8. _____ (*Laurus nobilis*) je mediteranska začinska biljka koja simbolizira pobjedu, vječnost i besmrtnost. Čest je dodatak božićnim jelima.
9. _____ (*Ilex aquifolium*) je ljekovita, ali u Hrvatskoj strogo zaštićena biljka. Prepoznatljiva je po žarko crvenim bobicama koje su iznimno otrovne. Prema vjerovanju, ona štiti dom od nesreće zato se u zimskim mjesecima stavlja u božićni vijenac koji krasiti ulazna vrata, a na Badnju večer se unosi u domove gdje mora ostati do Sviećnice.
10. Božićna _____ (*Euphorbia pulcherrima*) je biljka porijeklom iz Brazila, a u našim krajevima se veže uz božićno vrijeme. Nema latice već brakteje, pricvjetne obojene listove, koje mogu biti različitih boja (najčešće crvene).
11. Božićni kukurijek ili _____ (*Helleborus niger L. ssp. macranthus*) je otrovna, ljekovita i strogo zaštićena biljka koja cvate u samoj polovici zime, upravo za Božić.

Fit tijelo uz pomoć aplikacije

Od šlaufa do six-packa bez članarine

Ostanite u kondiciji cijele godine, ne samo ljeti, bez dodatnog trošenja budžeta, uz puno volje, malo vremena, vitkijeg stasa, zategnutijih mišića i bogatijeg znanja engleskog.

Tko ne želi biti u kondiciji? Cijele godine izgledati kao top model ili „Gospodin savršeni“. Umjesto šlaufa imati six pack. Svi to želimo. No, uz studentski lifestyle je sve teže održati žljenu težinu i liniju tijela te fizičku kondiciju. Sa sjedilačkim načinom života, brzom prehranom i stresom koji vas tjera da posegnete za još kojom kuglicom sladoleda, čašom piva ili porcijom iz Mc'Donalds-a primjetili ste da ste dobili šlauf i da vas možda ima više u širinu nego u dužinu. Ali, znate plivati pa vam ne treba šlauf. K tome, tu su i blagdani te menza gdje jednostavno ne možete postiti sa svim onim masno-slano-slatkim repertoarom. Neki dan su vas frend, frendica, mama, tata ili braća nazvali „štruklicom“ ili „okruglicom mojom“ pa ste se zapitali. Uz sve troškove koji vam vise za vratom od plaćanja rata, doma ili stanu, režija, prehrane, možda pokojega izlaska, putovanja povodom blagdana, šminke i krpica te ostalog, izdvojiti nekoliko stotina kuna mjesечно za teretanu je pravi mali luksuz za jednog studenta/icu. Sa zimskim vremenom, nikome se ne da vježbati na friškome zraku jer bi prije dobili upalu pluća nego lijepo oblikovani biceps. Ponekada jednostavno zaboravite da bi bilo dobro napraviti nekoliko skle-kova, čučnjeva ili trbušnjaka. Kao da vam nedostaje onaj irritantni glas prijatelja ili zvonjava mobitela koji vas tjeraju na vježbanje. Zato je tu treća opcija; vježbanje uz aplikacije ili „vježbe 21. stoljeća“, kako ih od milja zovem.



SVE POD SVOJIM UVJETIMA

Prednosti „vježbi 21. stoljeća“ su sljedeće: besplatne su, djelotvorne, zabavne, pregledne i mobitel vas uvijek podsjeća da je vrijeme za vježbanje. Vjerujem da 99.99% vas posjeduje pametne telefone. Možda uz njih nećete trčati maraton u domu, ali ćete učvrstiti tijelo i tzv. šlauf pretvoriti u six pack i izgubiti koji kilogram. Svaka aplikacija ima određeni broj dana trajanja vježbi te kreće sa laganim ritmom koji se s odbrojavanjem dana ubrzava i postaje teži. Iako je svaka aplikacija programirana, to ne znači da vi sami ne možete neke vježbe zamjeniti drugima ili nakon što završite, odraditi još nekoliko vježbi.

Ja ih dijelim na dvije vrste: kardiovaskularne za gubitak kilograma poput trčanja i skakanja, npr. skakanje preko zamišljenog užeta ili „jumping jacks“ te vježbe istezanja i snage za učvršćivanje mišića. U aplikacijama su vježbe koje zaista učinkovito djeluju na željeni rezultat i područja. Zavisi što želite i koje vam je ciljano područje. Postoje dvije vrste aplikacija kako ih ja dijelim: za općenito gubljenje kilograma i one koje su posvećene jednom ili dva područja (trbuš, noge, stražnjica...). Ako vam fali frend/ica, trener ili vođa za vježbanje ne brinite jer je u aplikacijama svaka vježba objašnjena, odbrojava se te vas svaki dan u vrijeme koje sami odaberete podsjeća da je vrijeme za vježbanje. Efekt je isti kao da idete u teretanu, ali sami birate mjesto, vrijeme i tempo s

mogućim, ali ne nužnim pauziranjem vježbi. Umjesto skupe opreme koristite zid, pod i vlastito tijelo za vježbanje. Uz aplikacije se rade serije vježbi svaki dan po 15-20 minuta, s pauzom svakog četvrtog ili petoga dana. Nakon obavljenih vježbi prikaže se broj vježbi, utrošeno vrijeme i kalorije. Nadam se da znate osnove engleskoga jer je na žalost rijetko koja aplikacija na hrvatskome jeziku. Neke od aplikacija koje možete skinuti su:

- Lose Weight in 30 Days
- Lose Belly Fat-Flat Stomach
- Female Fitness-Women Workout
- Yoga for weight lose weight program at home
- Six Pack Abs Workout
- Butt Fitness Trainer-Hips, Butt & Legs
- 30-dnevni fitness izazov i mnoštvo drugih.

Dakle, navalite dok se još šlauf nije povećao. Ostanite u kondiciji cijele godine, ne samo ljeti, bez dodatnog trošenja budžeta, uz puno volje, malo vremena, vitkijeg stasa, zategnutijih mišića i bogatijeg znanja engleskog.

Jasmina Jug

jasminajug769@gmail.com

**OVAN (21. 3 – 20. 4.)**

STUDIJ: Rasturate na Veleučilištu, a uz to ste i najpoznatiji partijaner u društvu. Koliko se god trudili, nitko od kolega vam ne može biti ravan, a kamoli vas preduhititri. Svjesni ste svoje moći, sve ide prema planu.

LJUBAV: Osim bezbroj poziva na razna druženja, prijećujete da i vaše kolege stalno nešto trebaju. Da nije u pitanju možda neki drugi, osobniji interes?

ZDRAVLJE: Sva će se ta neispavanost i tulumarenje nepovoljno odraziti na zdravlje. Pripazite na jetru i pošljajte izbjegići mogući živčani slom.

**BIK (21. 4 – 21. 5.)**

STUDIJ: „Study hard, play hard“ vaša je rečenica za ovo razdoblje. Trudite se više nego ostali, iako je to rijetko kada prepoznato. Upravo zbog toga postići ćete sve za što ste se trudili. Ako razmišljate o promjeni smjera, ekipe ili bilo čega drugoga, sada je pravo vrijeme za realizaciju.

LJUBAV: Ne zaboravite voljeti sebe, ipak ste vi prvak/inja u tome. Aktivno ćete tražiti društvo. Ako vas netko zamara, otkantajte ga i pozabavite se sa voljnim ili voljenom.

ZDRAVLJE: Nikada bolje.

**BLIZANCI (22. 5 – 21. 6.)**

STUDIJ: Ne možete položiti ispite prije rokova pa strpljenja, molim! Osjećati ćete se kao crna ovca u grupi, što i nije daleko od istine. No, čega god se primili, uspijeti ćete. Ne dajte da vas kolege iskorištavaju. Bilo bi dobro za vaše psihofizičko zdravlje da suzite društveni krug.

LJUBAV: Wow. Vas je zaista krenulo. Čini se da su se žabe pretvorile u prinčeve, a vama nedaju disati.

ZDRAVLJE: Bavite se sportom kako biste izbacili negativnu energiju i izbjegli svade.

**RAK (22. 6. – 22. 7.)**

STUDIJ: Znam, sve je sporo. Prati vas osjećaj stagnacije, ali nije tako. Sada bi se trebali dobro pripremiti za kolokvije i ispite. Ako mislite da ste u pogrešnoj grupi na predavanju, pokušajte se zamjeniti. Vrijeme je da realizirate željene promjene.

LJUBAV: Okruženi ste ljubavlju. Uživate u komforu ljubavi koji vam pruža vaša ljubav, ali i cimeri/ice, obitelji i prijatelji. Sretni ste.

ZDRAVLJE: Sjajite iznutra i izvana, ali ste flegmatični.

**LAV (23. 7 – 22. 8.)**

STUDIJ: Pazite se „kolega“ (vukova maskiranih u ovce) koji su preprepredobi prema vama. Imate jaku volju, spremni ste za nove izazove, jedva čekate ispite, a i profesorima/icama ste se uvukli u srca. Korak ste ispred drugih i zato ste pomalo omraženi u društvu.

LJUBAV: Jednostavno ćete brzim rezom odbaciti pesimistične i zlobne ljudе te se okružiti srećom. Tako puni optimizma i entuzijazma, stavite sebe na prvo mjesto.

ZDRAVLJE: Kreativnošću ćete pobijediti povremenu monotoniju.

**DJEVICA (23. 8 – 22. 9.)**

STUDIJ: Kave, frendice, tračevi, izlasci... Čini se da ste diplomirali navedeno. Ali što je sa ispitima, seminari, potpisima, fakultetom općenito? Jakoo kasnite. Nedostaje vam motivacija i discipline. Nemojte koristiti šalabahtere i moliti druge da vam čine usluge jer će vas uhvatiti. Study, study, study!

LJUBAV: Ah, ta romantika. Iz udobnosti vaše ljubavi se ne bi htio maknuti ni zli Kupidov blizanac. Nije ni čudo da ste zapostavili fakultet.

ZDRAVLJE: Voljen, spašen. U sjajnoj ste formi.

**VAGA (23. 9. – 22. 10.)**

STUDIJ: Iznenadujete profesore/ice, ali i vaše društvo koliko brzo učite te koliko ste postali oštroumni i načitani u kratkom vremenu. Odjednom bi se svi držili sa vama. Neke povlastice, možda? Ali, ako nekome odlučite održati instrukcije, naplatite ih.

LJUBAV: Nakon žešćih izlazaka i skakanja iz ekipe u ekipu, želite još izlazaka i zabave. Nekoliko srca je već uvenulo, nekoliko vene za vama, ali vi biste se samo zabavljali.

ZDRAVLJE: Vitalnost, vedrina i život u oblacima. Kod vas je „pinky mode on“.

**ŠKORPION (23. 10. – 21. 11.)**

STUDIJ: Ono što ćete si zacrtati, to ćete i ostvariti jer ste to vi. Samo pazite da vaš cilj bude fakultet, a ne nešto manje važno. Uporni ste i nepobjedivi, iako ćete ponekad morati i sami raditi prezentacije ili seminarne, a često ćete biti i vođa u timu, makar i stihiski.

LJUBAV: Uh, mislim da se zagrijao cijeli Indekspress koliko je vruće u vašem ljubavnom životu. Ima tu puno aktivnosti, ali i romantike, baš kako volite. Ne pristajete na manje.

ZDRAVLJE: Nikada bolje. Čim ima ljubavi, vi dobivate supermoći.

**STRIJELAC (22. 11. – 21. 12.)**

STUDIJ: Iako većina oko vas polako odustaje od učenja i već je u onom lijrenom blagdanskom raspoloženju, vas je to nekako zaobišlo. Naprotiv, uhvatiti ćete se knjige kao nikada do sada.

LJUBAV: Sklad u vašem ljubavnom životu ne može ništa narušiti pa ni kolege/ice koje svako malo guraju nos gdje im nije mjesto. No, barem se vi pošteno nasmijete.

ZDRAVLJE: Generalno dobro, mogući male prehlade.

**JARAC (22. 12. – 20. 1.)**

STUDIJ: Najpopularnija ste faca na fakusu ili barem u vašem društvenom krugu. Trudite se i postigli ste zaviran uspjeh. No, suočiti ćete se sa zaprekama, vjerojatno nećete položiti kolokvije i ispite u zacrtanom roku ili ćete kasniti sa predajom seminaru.

LJUBAV: „Vaš“ advent će više podsjećati na Valentino. Naime, sa nekim ćete se dodatno zbližiti ili ćete upoznati nekoga novoga sa kime ćete kliknuti na prvu. Pazite da ne zaboravite put kući.

ZDRAVLJE: Nervozice, frustracije, mogući živčani slomovi zbog vaše pretjerane ambicije. Meditirajte i vježbijajte jogu.

**VODENJAK (21. 1. – 18. 2.)**

STUDIJ: Da biste barem učili koliko trošite. Bilo bi vam lakše kada biste shvatili da je svatko kovač vlastite sreće. Stoga, ako želite nastaviti studirati, zagrijte stolicu. Kolege vam mogu pomoći, ali do određene granice. Jeste li vi spremni dati njima onoliko koliko vi tražite od njih? Na žalost, ne možete rentati mozak i da, treba učiti.

LJUBAV: Bilo bi lakše vama i drugoj strani ako biste pustili ono što ne ide i oslobodili se. Kada se jedna vrata zatvore, druga se otvore. Ipak, blagdane nećete provesti sami.

ZDRAVLJE: Čudo da ste živi koliko ste pokleknuli porocima.

**RIBA (19. 2. – 20. 3.)**

STUDIJ: Nakon puno učenja, stvari se napokon pokreću. Vi ćete imati osjećaj da je sve moguće. Znate da vas intuicija nikada ne varu. Ispite, kolokvije, seminare, potpisne i sve ostalo riješiti ćete kao od šale.

LJUBAV: Uvijek ljupki, ovaj advent ni sekunde neće biti sami. Biti ćete okruženi sa ljubavlju, baš kako želite.

ZDRAVLJE: Ne zaboravite se odmoriti tu i tamu.

*** STUDENTSKI CENTAR**

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

*** STUDENTSKI DOM**

Banjavčićeva 13; tel. 047/579-950

*** INTERNET CAFFÈ &
INTERNET CLUB**

radno vrijeme: pon-pet, 7-22 h

*** 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 h;
sri: 9-12 i 15-17 h

*** KNJIŽNICA VELEUČILIŠTA**

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

*** SKRIPTARNICA**

J. J. Strossmayera 9
radno vrijeme: pon, uto, pet: 9-12 h;
sri: 15-17 h; čet: 8-11 h

*** PROČELNICI ODJELA:**

• **STROJARSTVO**
Mr.sc. Marina Tevićić, viši predavač
v.d. pročelnica

• PREHRAMBENA TEHNOLOGIJA

dr.sc. Marijana Blažić, prof.v.š.

• TEKSTILSTVO odjel u mirovanju

nema pročelnika

• LOVSTVO I ŽAŠTITA PRIRODE

Tomislav Dumić, mag.ing.agr.,
predavač

• SIGURNOST I ŽAŠTITA

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

*** ŽENSKA ODBOJKA:**

PRIRODOSLOVNA ŠKOLA KARLOVAC
uto 17:30-19 h; čet 22-23:30 h

*** AEROBIC:**

ŠPORTSKI AEROBIC KLUB „DINAMIC“
pon/sri 20:30-21:30 h

*** MALI NOGOMET:**

DVORANA „KOLOSEUM“

sri 21-22:30 h

*** PLESNA SEKCija**

SVAKI PONEDJELJAK OD 20:30 DO 22:00
U CENTRU ZA MLADE GRABRIK

INDEKSpress

Izdavač: Studentski centar Karlovac

Adresa: Frankopanska 5, 47000 Karlovac

Telefon: 047/609-711

Glavni i odgovorni urednik: Maja Purgar

Naklada: 300 komada

Grafička priprema i tisk:

Tiskara Pečarić & Radočaj, Karlovac

