

indeks press

broj 73. | ožujak 2023. | cijena 0 kuna

<http://scka.hr>

ISSN 1845-5913

ZAVRŠEN JE PROJEKT SNAGA VJEŠTINA

Znanje čini znalca, a praksa profesionalca

*Od praktične nastave, do simulacija,
terena i studijskih putovanja ... STR. 2*

STARTUP STUDENTI - KAMP SLAPIĆ

**Uspješna bivša studentica
prenijela korisna iskustva**

*Atmosfera je bila odlična, a reakcije studenata
vrlo pozitivne ... STR. 6*

ANKETA

**Mitovi o mlijeku i
mliječnim proizvodima ... STR. 12**

**ULOGA I ZNAČAJ ŽENA U PROMOCIJI
I RAZVOJU RURALNOG TURIZMA**

**Osnaživanje mladih
žena u ruralnom turizmu**

*Ovakvi projekti čine razliku, šire vidike i otvaraju nova vrata
ženama u turizmu ... STR. 7*

RAZGOVOR:

Marin Katić

**Studiranje u
KARLOVCU**
je podjednako dobro,
ako ne i bolje
nego u Zagrebu

Ne zaboraviti pogledati na:

www.scka.hr

Završen je projekt SNAGA VJEŠTINA

ZNANJE ČINI ZNALCA, A PRAKSA PROFESIONALCA

Od praktične nastave, do simulacija, terena i studijskih putovanja

Piše Paula Čunčić

"Snaga vještina" je projekt Veleučilištu još od 2020. godine. Trajao je do ožujka, ukupne vrijednosti 335 tisuća eura, a u projektu su sudjelovali studenti Ugostiteljstva i Lovstva i zaštite prirode. Cilj je bio unapređenje stručne prakse na stručnim studijima Veleučilišta u Karlovcu, odnosno organizacijskih, kadrovskih i materijalnih kapaciteta za provedbu kvalitetne stručne prakse u skladu s potrebama poslodavaca. Naime, stručna praksa je važan dio nastavnog procesa jer studenti učenjem uz rad stječu praktična znanja i vještine potrebne za lakše uključivanje na tržište rada. Smatra se da učenje kroz rad, projektna i terenska nastava i gostujuća predavanja poduzetnika i poduzeća omogućava studentima proširiti stečena znanja, te razviti nove odgovarajuće vještine koje pridonose boljem snalaženju u radnom okruženju.

Praktična nastava i studijska putovanja

Praktična nastava se održavala u okviru terenskih nastava koje su bile edukativne, zabavne, dinamične, vrijeme u kojem su se studenti mogli bolje upoznati i povezati, a održana su i tri studijska putovanja u kojima su sudjelovali nastavnici i mentori. Jedan od projekata je bio i "Hotel Vuka", softver za simulaciju hotelskog poslovanja gdje studenti uče raditi u hotelu te voditi ga. U okviru projekta na Veleučilištu je osnovan i Ured za karijerno savjetovanje i podršku studentima. Cilj ureda je pomoći studentima u razvoju karijere, pružiti podršku u učenju, psihološko savjetovanje, pojasniti strategije učenja te kako raspolagati vremenom, ali i pratiti razloge odustajanja od studija. Osnovan je također i alumni klub kojeg koordinira voditeljica Ureda za karijerno savjetovanje i podršku studentima te je napravljen softver za praćenje razvoja i karijere diplomskih studenata s ciljem trajnog međusobnog povezivanja alumnija, ali i povezivanja s Veleučilištem radi unapređenja nastavnog, znanstvenog i stručnog rada kroz prikupljene informacije od studenata, jer - "Znanje čini značca, a praksa profesionalca."



Razgovor: Marin Katić, predsjednik Studentskog zbora VUKA-e

STUDIRANJE U KARLOVCU JE PODJEDNAKO DOBRO, AKO NE I BOLJE NEGO U ZAGREBU

Također bi želio naglasiti da se u bilo kojem trenutku s bilo kojim problemom studenti slobodno obrate meni kao predsjedniku, ili studentskoj pravobraniteljici. Vjerujem da je studentima o takvim temama lakše razgovarati s nekim tko je približno njihovih godina.

Razgovarali smo s predsjednikom Studentskog zbora Veleučilišta u Karlovcu, Marinom Katićem. Rodom iz Duga Rese, završio je preddiplomski studij Strojarstva na Veleučilištu i trenutno je na diplomskom studiju Strojarstva.

Počnimo priču od početka tvojeg mandata. Zašto si se odlučio pridružiti Studentskom zboru i koja je bila tvoja motivacija za prihvatanje dužnosti predsjednika Studentskog zbora?

To je jedna vrlo zanimljiva priča. Naime, tijekom pandemije su se predavanja pretežno odvijala na daljinu zbog čega je bilo vrlo teško oformiti Studentski zbor. Svjesni tog problema, nekoliko kolega i ja, odlučili smo se обратiti pročelnici odjela i dekanu te smo od njih saznali da za formiranje Studentskog zbora nedostaje tek nekoliko ljudi. Tako smo kolege i ja, uz još nekoliko studenata koji su se ranije prijavili, ponovno pokrenuli rad Studentskog zbora. Na prvu nisam bio baš zainteresiran za dužnost predsjednika jer mi se to činilo kao velika obaveza koja zahtjeva mnogo vremena. No, kada sam malo razmislio shvatio sam da je to ujedno za mene jedna odlična prilika i prije svega jedno posebno iskustvo od kojeg ću u budućnosti imati koristi.

Možeš li ukratko našim čitateljima pojasniti koja je dužnost Studentskog zbora pa onda naravno i predsjednika Studentskog zbora?

Mogu, naravno. Ne bih volio zvučati pretenciozno, ali sva se dužnost Studentskog zbora zapravo svodi na predsjednika jer je predsjednik taj koji, u suglasju s kolegama članovima, donosi konačnu odluku i daje na glasanje prijedloge odluka. Osim toga, predsjednik predstavlja Studentski zbor koji je vrlo bitna poveznica između Veleučilišta, Studentskog centra i studenata. Konkretna formalna dužnost Studentskog zbora je održavanje sjednica i donošenje prijedloga odluka. Isto tako, dužnost Studentskog zbora



je i sudjelovanje na Vijeću studenata na državnoj razini, sudjelovanje u različitim projektima i Vijeću Veleučilišta.

Smatraš li da dobro izvršavaš dužnost predsjednika Studentskog zbora?

Ne mogu tvrditi da svoju dužnost obavljam savršeno, uvijek može bolje, ali isto tako smatram da ju ne obavljam ni loše jer da to smatram ne bih bio na toj funkciji. Ja sam primarno student i fokusiran sam na studiranje. Uz to, imam i OPG, što također zahtjeva vrijeme i posvećenost, te radim studentski posao kako bi nešto i zarađio. Zbog svega toga obaveze i dužnosti vezane za Studentski zbor obično obavljam u kasne večernje sate. Tada najčešće odgovaram na mailove i osmišljavam prijedloge odluka za sjednice. Ponekad ta dužnost baš i nije zahvalna zbog nekih nesuglasica i kritika, ali ja vjerujem da se razgovorom može sve razjasniti i riješiti te mi je to do sada i išlo od ruke.

Kad smo već kod dužnosti predsjednika, budući da se tvoj se mandat bliži kraju, kakvog nasljednika želiš ili očekuješ?

Svakako bi preporučio da idući predsjednik bude netko mlađi, netko tko je još na stručnom studiju, jer mi na specijalističkom zahtjeva veću posvećenost studiranju pa ostaje manje vremena za ostale aktivnosti. Naravno, to prije svega mora biti ozbiljna osoba koja je spremna prihvati i savjesno obavljati tu dužnost.

Naš list je nedavno proveo terensku informativnu anketu među studentima i primjetili smo određenu dozu nezadovoljstva radom Studentskog zbora. Smatraš li da je to ono „klasično studentsko nezadovoljstvo“ ili misliš da možda postoji neki drugi uzrok?

Iskreno, ne shvaćam od kuda proizlazi to nezadovoljstvo, ali primjetio sam da, ne samo na našem Veleučilištu, već i šire, studenti uopće ne znaju što je Studentski zbor i čime se bavi. Isto tako ne znaju za mene kao predsjednika studentskog zbora. Vjerujem da takvo mišljenje nemaju oni studenti koji su nam se obratili za pomoć.

Primjerice, prošle smo akademske godine imali grupu studenata strojarstva koji su nam se požalili na profesore. Ja sam odmah reagirao i u razgovoru s dekanatom smo, kroz kojih mjesec dana, došli do rješenja njihovog problema. Isti su mi se studenti povratno javili da je sada sve u redu, zahvalili se i rekli da su zaista zadovoljni tom našom intervencijom. Također sam, vjerovali ili ne, vodio i nekoliko razgovora s roditeljima studenta jer je same studente možda bilo strah ili sram upitati za pomoć. Zbog svih navedenih primjera, vjerujem da je glavni izvor nezadovoljstva studenata neinformiranost i nezainteresiranost.

Spomenuo si neinformiranost, ali zar nije lijek za neinformiranost promocija? Vi ste zbog pandemije, što se tiče promocije, možda bili u nepovoljnem položaju, ali smatraš li da je to nešto na čemu bi novi sastav Studentskog zbora trebao poraditi?

Svakako postoji potreba za promocijom. Mi smo konkretno započeli s promocijom vezanom uz prijavu studentskih projekata i mogu reći da smo postigli odlične rezultate jer je prijavljeno 15 projekata. Naravno, bilo je tu i nekoliko vrlo loše napisanih projekata, ali to su očito pisali studenti koji su mislili da se mogu na neki način okoristiti izradom projekta. Područje na kojem smo možda, što se tiče promocije, mogli malo više poraditi je samo pojavljivanje na predavanjima, no ni ja ni članovi za to nikako nismo pronalazili vremena.

Svi smo dobro upoznati s radom i uspjesima sportskih sekcija, ali nas isto tako zanima što je s ostalim studentskim sekcijama na Veleučilištu? Koje su trenutno aktivne studentske sekcije?

Ostalih aktivnih sekcija trenutno nema. Prisutna je jedino novoosnovana snimateljska odnosno promotivna sekcija. Prije su bile aktivne još plesna i dramska sekcija, no to su vodile osobe van Studentskog zbora koje su za to bile sposobljene. Trenutno na Veleučilištu nema studenata koji bi se uhvatili tog posla kao voditelji, ili članovi. Meni kao predsjedniku Studentskog zbora nije problem stvoriti neku sekciju, ali za sekciju nije dovoljna jedna osoba, već je potrebno okupiti grupu ljudi. Danas se, nažalost, druženja mladih većinom odvijaju online i zato je teško okupiti studentsku sekciju. Kada bi se student ili grupa studenata Studentskom zboru javila sa željom da

osnujemo neku sekciju u kojoj bi oni provodili svoje aktivnosti, nama ne bi bilo nikakav problem službeno osnovati sekciju i postaviti voditelja.

Nedavno je aktivirana promotivno-snimateljska sekcija. Postoji li voditelj sekcije i koliko je trenutno članova? Kakvu je opremu Veleučilište osiguralo za rad te sekcije?

Zadatak promotivne sekcije je na moderan način, putem video uradaka, promovirati Veleučilište i približiti ga budućim i sadašnjim studentima. Tri su voditelja sekcije Damir Jelić, Majda Šavor, koja je ujedno i voditeljica ureda za karijerno savjetovanje i ja kao predsjednik Studentskog zbora. Zapravo je Damir Jelić taj koji ima pozadinu u filmskoj školi i povezan je s Kinoklubom. Inače, Kinoklub je već održao nekoliko predavanja članovima naše sekcije i što se tiče toga imamo odličnu suradnju. Konkretni broj članova vam ne bih znao reći, ali okvirno između 15 i 20 članova. Članovi imaju svoju Viber grupu u kojoj se dogovaraju oko svih aktivnosti, nazivaju se „Vukovi“ i imaju svoj logo koji je zapravo logo Veleučilišta ujedinjen sa siluetom vuka. Što se tiče opreme, sekcija je s radom krenula prošle godine i tada su se većinom koristili vlastitim opremom, mobitelima, a dečki koji rade u montaži su se koristili vlastitim programima. Sada smo im preko studentskog projekta omogućili oko 20. 000 kn za novu opremu koja uključuje fotoaparat, stativ, računalo, licence za programe i slično. Vjerujem da će sada lakše i ugodnije raditi i da će privući nove članove.

Čestitamo na prvoj brucošijadi u Atriju Veleučilišta. Jesi li zadovoljan odazivom i kako je tekla organizacija?

Što se tiče organizacije, sve je proteklo brzo i lako. Na samo jednoj smo se sjednici uspjeli sve dogovoriti i podijeliti zadatke. Napravili smo projekt, skupili nekoliko ponuda i u manje od mjesec dana je sve bilo organizirano. Posebno bih se zahvalio Studentskom centru koji nam je uvelike pomogao oko organizacije, posebno oko nabavke pića, te naravno Veleučilištu koje nam je ustupilo svoj novouređeni atrij za održavanje brucošijade. Mi smo sada probili led i nadamo se da će buduće generacije studenata nastaviti i da će brucošijada u atriju postati svojevrsna tradicija. Općenito se nadam da će iskoristiti studentske projekte i sve mogućnosti koje im se pružaju.

Jesi li zadovoljan radom studentskog lista Indekspressa? Zašto nam se Studentski zbor još nije obratio da medijski popratimo događanja na Veleučilištu u vašoj organizaciji?

Za Indekspress sam saznao kada sam se počeo baviti ovim predsjedničkim poslom. S vašim radom su me upoznali u Studentskom centru. Uvijek pregledam

naslovnicu u potrazi za meni nekom bliskom temom, ali moram priznati da vas ne čitam od korica do korica. Među studentima sam čuo samo pozitivne stvari o vama. Pročitao sam u vašoj prijašnjoj objavi da ste me već pokušali kontaktirati, ali da u tome niste uspjeli. Ne znam kako se to dogodilo jer je moj mail na službenoj stranici Veleučilišta. No, istina je da ni mi vas nismo nikada kontaktirali oko medijske podrške naših događaja. Vjerujem da je nastala neka greška u komunikaciji. Sada smo u kontaktu pa vjerujem da će u budućnosti svaka suradnja biti brža i lakša.

Jesi li zadovoljan radom i poslovanjem Veleučilišta? Koji je tvoj komentar na priče o sve manjem broju novih studenata na Veleučilištu? Smatraš li da je to istina i ako da, što misliš koji je uzrok tome?

S radom Veleučilišta sam iznimno zadovoljan, daju sve od sebe kako bi privukli nove studente i obrazovali trenutne studente. Manjak studenata je jako velik problem, ne samo na razini Veleučilišta, već i na razini države. Uzrok tome je uvelike povezan s manjom populacijom djece u osnovnim i srednjim školama, što sa sobom vuče i manji broj maturanta, odnosno potencijalnih budućih studenata. Isto tako, otvara se sve više prilika za inozemno studiranje i ono je postalo mnogo jeftinije nego što je prije bilo, pa se neki studenti odlučuju i za tu opciju. Drugi problem i nije neka nova vijest a to je da studenti i njihovi roditelji protežiraju studije u Zagrebu. Vrlo je rašireno mišljenje da je u Zagrebu kvaliteta studiranja bolja, ali vjerujem da ti isti ljudi ni ne istraže kakve se mogućnosti studija nude u njihovoј blizini odnosno u njihovom gradu. Usudio bih se reći da je po mnogim stvarima kvaliteta studiranja usporediva pa čak i bolja u Karlovcu nego u Zagrebu. Što se tiče studentskog doma smatram da je čak i bolje nego u Zagrebu. Isto tako volio bih naglasiti da se naši profesori zaista trude oko promocije Veleučilišta, odlaze u srednje škole i predstavljaju naš program tako da sad učenici imaju priliku na vrijeme saznati za mogućnosti studija koje im pruža Veleučilište u Karlovcu.

Koja je, po tvojem mišljenju, najveća prednost, a koja najveća mana studiranja na Veleučilištu?

Već sam u prethodnim odgovorima naveo neke prednosti, ali rekao bih da je najveća prednost položaj Karlovca. Dakle, u neposrednoj je blizini Zagreba, ima sve što bi jedan grad trebao imati, osim jedne stvari. Naime, kroz razgovor sa studentima sam saznao, a i sam primijetio, da je ponuda mjesta za izlazak u kasnim večernjim satima vrlo mala. Mladi ljudi se između učenja i predavanja vole opustiti i rado bi navečer izašli, ali nemaju gdje. Eto, upravo je to po mojem mišljenju najveća mana studiranja u Karlovcu, ali vjerujem da će se s povećanjem broja studenata i to popraviti prema zakonu ponude i potražnje.

Za kraj, koja bi bila tvoja poruka studentima?

Studentima bi poželio sreću u dalnjem studiranju. Naravno, da se uz učenje malo i opuste. Također bi želio naglasiti da se u bilo kojem trenutku s bilo kojim problemom slobodno obrate meni kao predsjedniku, ili studentskoj pravobraniteljici. Vjerujem da je studentima o takvim temama lakše razgovarati s nekim tko je približno njihovih godina, nego s nekom starijom osobom. Istovremeno, ne trebaju ni isključiti mogućnost da se obrate prodekanu ili dekanu, ali neki logičan slijed bi ipak bio da se prvo obraťe Studentskom zboru.



Piše Lara Jurčević

STUDENTSKI ZBOR

ČLANOVI STUDENTSKOG ZBORA:

Marin Katić - Predsjednik Studentskog zbora

Zvonimir Kralj - Zamjenik predsjednika

Maja Trećić - Studentska pravobraniteljica

Karlo Tukac

Robert Zagorac

Rene Biturajac

Karlo Jušić

Juraj Crnčan

PREDSTAVNICI STUDENATA U VIJEĆU VELEUČILIŠTA:

Marin Katić - Predsjednik Studentskog zbora

Zvonimir Kralj - Zamjenik predsjednika

Maja Trećić - Studentska pravobraniteljica

Karlo Tukac

Robert Zagorac

Rene Biturajac

KONTAKTI:

Marin Katić marinkatic@gmail.com

Studentski zbor studentski.zbor@vuka.hr

Startup studenti - KAMP SLAPIĆ

USPJEŠNA BIVŠA STUDENTICA PRENIJELA KORISNA ISKUSTVA NOVIM NARAŠTAJIMA STUDENATA

Predavačica je s velikim interesom poslušala pitanja naših studenata i na njih im davala detaljne odgovore. Atmosfera je bila odlična, a reakcije studenata na predavanje vrlo pozitivne.

Piše Lara Jurčević

Krajem siječnja održano je četvrtto u nizu predavanja u sklopu odličnog projekta Startup studenti. Prisjetimo se, radi se o projektu Studentskog centra Karlovac, Veleučilišta u Karlovcu, InovaDR i Studentskog zbora Veleučilišta u Karlovcu. Cilj je nizom predavanja uspješnih mladih poduzetnika, približiti studentima ideju poduzetništva i pokretanja vlastite tvrtke nakon završetka studija, ili čak tijekom studiranja.

Kako uspjeti iz nule

Predavanje o popularnom i uspješnom Kampu Slapić održano je u atriju Studentskog centra, a predavačica je bila Mirjana Mataković, suosnivačica kampa. Osim toga Mirjana Mataković je i bivša studentica Veleučilišta zbog čega joj nije bilo teško približiti ideju poduzetničkog pothvata studentima, ali i razumjeti njihove strahove i kočnice. Priču o danas vrlo popularnom kontinentalnom turističkom odredištu Kampu Slapić, predavačica je započela od samih početaka njihovog poslovanja, te sa studentima podijelila sve izazove s kojima su se tada susretali. Svakako, izazovno je i danas voditi tako široko prepoznatu turističku destinaciju, ali počeci su uvijek najteži. Predavačica je s velikim interesom poslušala pitanja naših studenata i na njih im davala detaljne odgovore. Atmosfera je bila odlična, a reakcije studenata na predavanje vrlo pozitivne. Za one koji možda ranije nisu čuli za Kamp Slapić, radi se o kampu smještenom u mjestu Mrežnički Brig na Mrežnici, pokraj Duga Rese, koji je već godinama prepoznat i nagrađivan kao najljepša i najpopularnija turistička destinacija kontinentalne Hrvatske. Kamp se otvara sezonski s dolaskom toplijih dana pa tada i sami možete povjeriti što to privlači brojne turiste da se, iz godine u godinu, vjerno vraćaju kako bi ljetovanje proveli upravo u ovom kampu na bistroj Mrežnici.



Uloga i značaj žena u promociji i razvoju ruralnog turizma

OSNAŽIVANJE MLADIH ŽENA U RURALNOM TURIZMU

U ruralnim područjima još postoji mnogo prostora za napredak, potrebe da se žene osnaže i potaknu na veću samostalnost. Upravo ovakvi projekti čine razliku, šire vidike i otvaraju nova vrata ženama u turizmu

Piše Lara Jurčević

Uoči Međunarodnog Dana žena na Veleučilištu u Karlovcu imali smo priliku prisustvovati izložbi, panel raspravi i predavanjima poduzetnica na temu "Uloga i značaj žena u promociji i razvoju ruralnog turizma". Projekt je prepoznat i financiran od strane Studentskog centra, a organizirale su ga studentice Poslovnog odjela Matea Studen, Klea Kos, Paula Berislavić, Dora Prebežac i Valentina Čačković, pod vodstvom profesorice Draženke Birkić.

Prva u nizu aktivnosti bila je izložba „Žene u turizmu kroz povijest od objekta do subjekta“. Slojevita i upečatljiva izložba pokrivala je različite, usko povezane teme, u kojima su glavni akteri bile žene. Tako su suradnice iz Instituta za turizam dr.sc. Jasenka Kranjčević i dr.sc. Izidora Marković Vukadin prikazale „Žene u promociji turizma Hrvatske kroz baštinu i identitet ruralne Hrvatske“ i „Subjektivizacija i objektivizacija žene kroz turističku promociju“, dok su profesorice Veleučilišta mag. educ. Mirjana Cibulka i dr.sc. Draženka Birkić prikazale temu „Žene 19.st. za žene 21.st. – Dragojla Jarnjević i grofica Sonja Jelačić“.

Predavanja koja su uslijedila pokrila su teme žena u turizmu kroz povijest ruralnih Europljanki, do prilika koje žene imaju danas u poduzetništvu, primjera dobre prakse uspješnih žena koje su pričale svoje priče, pa do osnaživanja kroz ulaganje u edukaciju i razvoj vlastitih vještina.

Dijana Katica, iz Klub članova selo, održala je predavanje na temu „Ruralne Europljanke za održivi razvoj turizma“, Ivana Mehle predstojnica Hrvatskog zavoda za zapošljavanje u Karlovcu o ženama na tržištu rada u turizmu tijekom kojeg je istaknula kako je diskriminacija i osjećaj manje vrijednosti kod žena pri zapošljavanju i dalje prisutan, posebno kod žena u ruralnim područjima, ali istovremeno upravo žene imaju određene kvalitete koje su potrebne za razvoj turizma. Brigita Palajska Škaljac, iz Hrvatske gospodarske komore, održala je predavanje na temu „Snaga žena u poduzetništvu“, a Ružica Škugor iz Odsjeka za poduzetništvo i obrt Karlovačke županije pojasnila je kako ostvariti vlastitu poduzetničku ideju kroz obrt. Upravo su ta predavanja privukla najveću pažnju sudionica jer su iz njih mogle

izvući mnogo korisnih informacija i savjeta za vlastiti poduzetnički pothvat.

Direktorica Štrudlafesta Lidija Žganjer Gržetić održala je predavanje na temu „Tradicije vrijednosti za stvaranje dodane vrijednosti Štrudlafesta“, a zatim su ambasadorice Štrudlafesta na zabavan i poučan način mladim generacijama prenijele tajnu izrade štrudle iz Jaškova.

I karlovačke studentice održale su svoj dio predavanja; Brigita Čubrić o primjeni pčelarenja i apiterapije u poboljšanju kvalitete ruralnog turizma, Romana Bunoza o spoju modernog i urbanog u ruralnom turizmu“, dok je Silvija Podoljak iz Ciceron komunikacija govorila o osnaživanju žene ulaganjem u edukaciju i razvoj vlastitih vještina.

Cilj cjelodnevnog događanja bio je doprinijeti osnaživanju mlađih žena u preuzimanju inicijative u turističkim poduzetničkim pothvatima na ruralnim područjima, ali i osvještavanje pozitivnog utjecaja razvoja turizma na kvalitetu življjenja žena u ruralnim područjima.

Iako živimo u 21. stoljeću, nažalost i dalje postoje situacije koje žene dovode u položaj sličan onom prije 50-ak, ili više godina. Tehnologija i suvremeniji način života pomalo udaljavaju žene od takvog nezahvalnog položaja u društvu, ali u ruralnim područjima još postoji mnogo prostora za napredak, potrebe da se žene osnaže i potaknu na veću samostalnost. Upravo ovakvi projekti čine razliku, šire vidike i otvaraju nova vrata ženama u turizmu.





Valentina Čačković

Događaj je prošao i bolje od očekivanog! S obzirom da sam bila moderatorica i da mi je ovo bio prvi panel kojeg sam vodila, stres i trema su bili prisutni, ali zadovoljstvo i iskustvo nakon cijelog događaja se ne mogu mjeriti s ni s čim! Stvarno mi je drago i ponosna sam što sam bila dio panela, pogotovo zato jer je vezan uz žene u ruralnom turizmu, što je meni osobno jako zanimljiva i poučna tema. Naučila sam puno novih stvari i stvorila puno novih kontakata, koji će mi jednog dana zasigurno koristiti, a nadam se da će koristiti i našim studentima i učenicima. Da mogu, ponovila bih sve iz početka, jer znanje i iskustvo koje sam stekla tijekom cijelog ovog procesa zasigurno ne bih stekla sjedeći na predavanju. Ponosna sam na svoje curke, profesoricu Birkić koja nas je vodila i bila podrška od prvog dana i naravno na sebe! Mislim da bi se svatko trebao okušati u ulozi moderatora jer sam definitivno izšla iz svoje komfor zone, a što je meni najbitnije, stekla nova znanja i iskustva.

Paula Berislavić

Jako sam zadovoljna s odazivom, s panelisticama, s tijekom rasprave i s njihovim feedbackom. Kao i kod svake organizacije događaja, bilo je tu i nervoze i situacija koje smo rješavala u zadnji čas, ali sve je na kraju ispalо super. Jako sam ponosna, kako na kolegice, tako i na samu sebe. Našim bi studenticama poručila da se ne boje prihvati prilike koje im se pružaju, da ne zapostavljaju sebe i svoje želje zbog nekih okolnosti, ili drugih ljudi. Neka se ostvare u području u kojem žele, neka budu uporne, neka maksimalno iskoriste svoj potencijal, jer mlade smo, lijepе, pametne, ambiciozne. Vjerujem da svaka od tih vrlina leži u svakoj od nas samo možda još nije došla do izražaja kod nekih. Što drugo reći nego – girl power!



Dora Prebežac

Prije svega bih rekla da mi je bila čast biti dio projekta. Pošto nam je svima bio prvi put vođenja projekta i zapravo nekog javnog izlaganja stvarno mogu reći da je bilo super, a i same panelistice su nam potvrdile isto. Stvarno se nadamo da ćemo potaknuti žene, studentice pa i sve ostale koje se boje možda napraviti neki prvi korak da to konačno i učine. Moja poruka studenticama bi bila da ako vjerujemo u sebe, u svoju ideju, imamo znanja i još više želje za radom, uspjeh zasigurno neće izostati!

Matea Studen

Događaj je ispunio sva naša očekivanja. S obzirom da je to meni bilo prvo takvo javno izlaganje, a i vođenje samog projekta, jako sam sretna i zadovoljna. Bila mi je čast što sam bila dio ovog projekta i što sam, uz panelistice, koje su nam iznosile svoja iskustva, otkrila i dobila nova znanja i iskustava. Zasigurno mogu reći da bi takvo nešto voljela ponoviti!





INDEKS pr U OBJE





Mitovi o mlijeku i mliječnim proizvodima

Udanašnjem društvu postoji mnogo mitova o mlijeku i mliječnim proizvodima. Najčešća su pogrešna vjerovanja o zdravstvenoj nadmoći domaćih mliječnih proizvoda nad industrijski proizvedenim proizvodima, negativnom utjecaju termičke obrade na kakvoću mlijeka, prisutnost antibiotika i hormona rasta u mlijeku, te štetnim utjecajima punomasnih mliječnih proizvoda. Najčešći izvori takvih nepouzdanih i senzacionalističkih informacija su internet i mediji, dok pouzdane i točne informacije mogu dati samo znanost i struka.

Utjecaj industrijske proizvodnje i termičke obrade na sastav mlijeka

Među narodom često vlada pogrešno vjerovanje da je sirovo mlijeko zdravije od industrijski proizведенog mlijeka. Sirovo mlijeko nije termički obrađeno i kao takvo nije mikrobiološki povoljno za konzumaciju. Uz to, česta je zabluda da termička obrada (pasterizacija ili sterilizacija) vrlo nepovoljno utječe na sastav i kvalitetu mlijeka, odnosno da uništava njegove zdrave komponente. Navedene tvrdnje nemaju znanstvenu podlogu jer se termičkom obradom postiže zdravstvena ispravnost mlijeka uz minimalne kemijske, fizikalne i organoleptičke promjene.

Termička obrada mlijeka uzrokuje minimalne nutritivne gubitke. Najviše utječe na gubitak vitamina topivih u vodi, dok je gubitak vitamina A i D neznatan. Nadalje, izaziva minimalan pad pH vrijednosti, minimalno smanjenje ukupnog proteina, nekazeinskog i neproteinskog dušika i mineralnih tvari te djelomičnu denaturaciju proteina.

Prisutnost antibiotika i hormona rasta u industrijskom mlijeku

Industrijski je uzgoj uvelike utjecao na povećanu primjenu antibiotika. Goveda su zbog novih načina prehrane i zatvorenog tipa držanja postala sklonije bolestima, što je dovelo do češće primjene antibiotika, ali i njihove preventivne primjene. Podvrgnuti bolesnu životinju terapiji je ispravna odluka jer se mikrobiološki ispravno mlijeko može dobiti samo od zdrave životinje, ali istovremeno to mlijeko ne smije sadržavati rezidue antibiotika, pesticida, dezinficijensa, odnosno štetnih tvari koje mogu imati nepovoljan učinak na ljudsko zdravlje. Prilikom prijema u mljekaru, sirovo mlijeko se testira na antibiotike. U slučaju pozitivnog testa na antibiotike, mlijeko neće biti prihvaćeno u mljekaru. Što se tiče prisutnosti hormona rasta u mlijeku, njihovo korištenje nije dopušteno u zemljama članicama EU, Kanadi, Japanu, Australiji i Novom Zelandu. Kontrole su redovite i stroge.

Mlijeko i lakši san

Još od davnina je poznat mit da čaša toplog mlijeka može pomoći u borbi protiv nesanice, ali za to je zaslužan isključivo placebo efekt. Naime, ispijanje toplog mlijeka u nama budi sjećanje na djetinjstvo i lakoću sna nakon dojenja. Mlijeko po svom kemijskom sastavu ne sadrži sastojke koji bi u tako malim količinama mogli djelovati

na naš san. U njemu se nalaze tek male količine triptofana za koji je znanstveno dokazano da potiče povećanu proizvodnju hormona melatoina koji regulira ritam spavanja i budnosti. Nążlost, količina triptofana prisutna u jednoj čaši mlijeka sigurno nije dovoljna za takav učinak na naš organizam.

Jesu li „light“ mliječni proizvodi zdraviji od ostalih mliječnih proizvoda?

Širenjem trenda zdrave prehrane i zdravog načina života, pojavila se potreba za pojmom „light“ mliječnih proizvoda. Osnovna razlika između ostalih i „light“ mliječnih proizvoda je u količini masti i kalorijskoj vrijednosti. „Light“ proizvodi su proizvedeni s ciljem da im se smanji količina masti i kalorijska vrijednost kako bi zadovoljili potrebe skupine potrošača koji imaju povišenu količinu masnoće u krvi ili prekomjernu tjelesnu težinu.

Za ostale se potrošače ipak preporučuje da koriste proizvode kojima nisu smanjenje masnoće jer se sa smanjenjem masnoće smanjuje i količina vitamina koji su za njih vezani kao što je primjerice vitamin D koji ima višestruko važnu ulogu u našem organizmu. Zbog toga je, posebno kod djece, trudnica, dojilja i starijih osoba, bolje dati prednost proizvodima kojima količina masnoće nije smanjena. Uz sve to, poznato je da je mliječna mast nositelj arome i punoće okusa kod mliječnih proizvoda. Iz tog su razloga punomasni mliječni proizvodi uvijek ukusniji od mliječnih proizvoda sa smanjenim udjelom mliječne masti.

Povezanost konzumacije sira s pojavom karcinoma i ubrzanim starenjem

Tvrđnja da učestala konzumacija nekog mliječnog proizvoda, pa tako i sira, uzrokuje određenu vrstu karcinoma, nikada nije znanstveno dokazana. Jedina znanstveno utemeljena poveznica između raka dojke i mliječnih proizvoda je ta da se ženama koje boluju od raka dojke ne preporučuje učestala konzumacija mliječnih proizvoda s visokim udjelom masti jer sadrže povišene koncentracije estrogena koje doprinose širenju već postojećeg karcinoma. Nadalje, starenje je prirodna pojava u organizmu, dok do ubrzanog starenja najčešće dolazi zbog staničnog stresa. Najčešći uzročnici staničnog stresa su nezdrava prehrana i ubrzan stil života. Mlijeko i mliječni proizvodi se ne ubrajaju u skupinu namirnica odgovornu za povećan stanični stres. Osim toga, znanstveno je dokazano da kalcij, čiji su mlijeko i mliječni proizvodi vrijedan prirodan izvor, usporava starenje stanica kože i ima blagotvoran učinak na ostale stanice u našem organizmu. Jedina situacija u kojoj mlijeko i mliječni proizvodi mogu postati svojevrsni uzročnici staničnog stresa je kada ih konzumiraju osobe koje su laktaza intolerantne ili imaju razvijenu alergijsku reakciju na određene sastojke mlijeka.

Povezanost konzumacije maslaca s kardiovaskularnim bolestima i pretilosti

Naime, znanost danas razlikuje dobar HDL od lošeg LDL kolesterola zbog čega znamo da maslac i ostali visokokalorični mliječni proizvodi nisu uzročnici kardiovaskularnih bolesti i pretilosti. Isto tako, zasićene masne kiseline iz maslaca su mnogo zdravije od transmasnih kiselina koje se nalaze u margarinu koji se često koristi kao supstituent za maslac. Zasićene kiseline iz maslaca se ne pohranjuju u masnom tkivu, već se koriste kao izvor brze energije. Uz to, maslac je bogat hranjivim tvarima koje nam pružaju osjećaj sitosti za razliku od nutritivno siromašnog margarina i ostalih industrijskih prerađevina koje uzrokuju prejedanje i nakupljanje viška kilograma. Maslac je bogat izvor vitamina topivih u mastima (A, E i K2). Vitamin A potreban je za pravilan rad štitnjače i nadbubrežnih žlijezdi, ali i za pravilno funkcioniranje srca i krvožilnog sustava. Vitamin E također blagotvorno djeluje na srce i krvožilni sustav. Isto tako, maslac sadrži lecitin koji nas štiti od lošeg LDL kolesterola te niz antioksidansa (vitamin A, vitamin E, selen) koji inhibiraju štetno djelovanje slobodnih radikala na arterije.

ANKETA: O mlijeku i mliječnim proizvodima te mitovima koji o njima kruže

Olja Einfalt

Iako sam ja zapravo vampirica i po toj logici ne bi trebala piti mlijeko, ja zaista jako volim mlijeko i mliječne proizvode. Preferiram kefir, kisela mliječka i vrhnje. Što se tiče sireva, isto ih volim, ali u zadnje vrijeme ih malo izbjegavam jer imaju dosta kalorija. Mlijeko sam oduvijek voljela jer mi prija.



Kažu da u poznim godinama nije baš pametno piti mlijeko, no smatram da to baš i nije tako jer mlijeko sadrži mnogo kalcija. Mislim da sve to ovisi od organizma do organizma. Eto vidite, meni mlijeko prija, iako sam vampirica, tako da mislim da oko toga nema pravila.



Marko Pongrac

Da, naravno, konzumiram mlijeko i mliječne proizvode. Smatram da imaju pozitivan utjecaj na moje zdravlje posebno zato što jačaju kosti. S mitovima o mlijeku se nisam susretao tako da taj dio ne bih znao komentirati.



Anita Vuković



Konzumiram mlijeko i veliki broj mliječnih proizvoda. S obzirom na to da pijem uglavnom kupovno trajno mlijeko, nažalost, nisam sigurna u neke benefite po zdravlje jer vjerujem da je "napucano" kemikalijama i sličnim supstancama i da ima samo nama poznati okus mlijeka. Nadam se jedino da ne štetí, mislim da nema pozitivan učinak. Nisam upoznata s mitovima o mlijeku i mliječnim proizvodima.

Matija Matanov



Konzumiram mlijeko i mliječne proizvode i smatram da imaju pozitivan utjecaj na moje zdravlje, posebno što se tiče unosa proteina. Jedino što mi smeta je laktaza pa nedugo nakon konzumacije idem na wc. Iz tog razloga u zadnje vrijeme češće koristim biljna mlijeka. Što se mitova o mlijeku i mliječnim proizvodima tiče, znam da ih ljudi često izbacuju iz prehrane kako bi im se očistila koža i obnovila crijeva te da ih često izbjegavaju zbog dermatitisa.

Marija Pezo Šantić



Konsumiram samo kupovno mlijeko i to povremeno mlijeko, dok mliječne proizvode baš i ne volim pa ih ne konzumiram. Nisam upoznata s tim kakav učinak mlijeko i mliječni proizvodi imaju na zdravlje niti sam čula neke mitove o tim proizvodima.

Daria Brkić



Svakodnevno konzumiram mlijeko i mliječne proizvode. Smatram da pozitivno utječu na moje zdravlje jer sadrže vitamine A,B,D,E...Nisam osluškivala mitove, ali smatram da je mlijeko super ako ga konzumiš u normalnim količinama.

Ivana Barešić

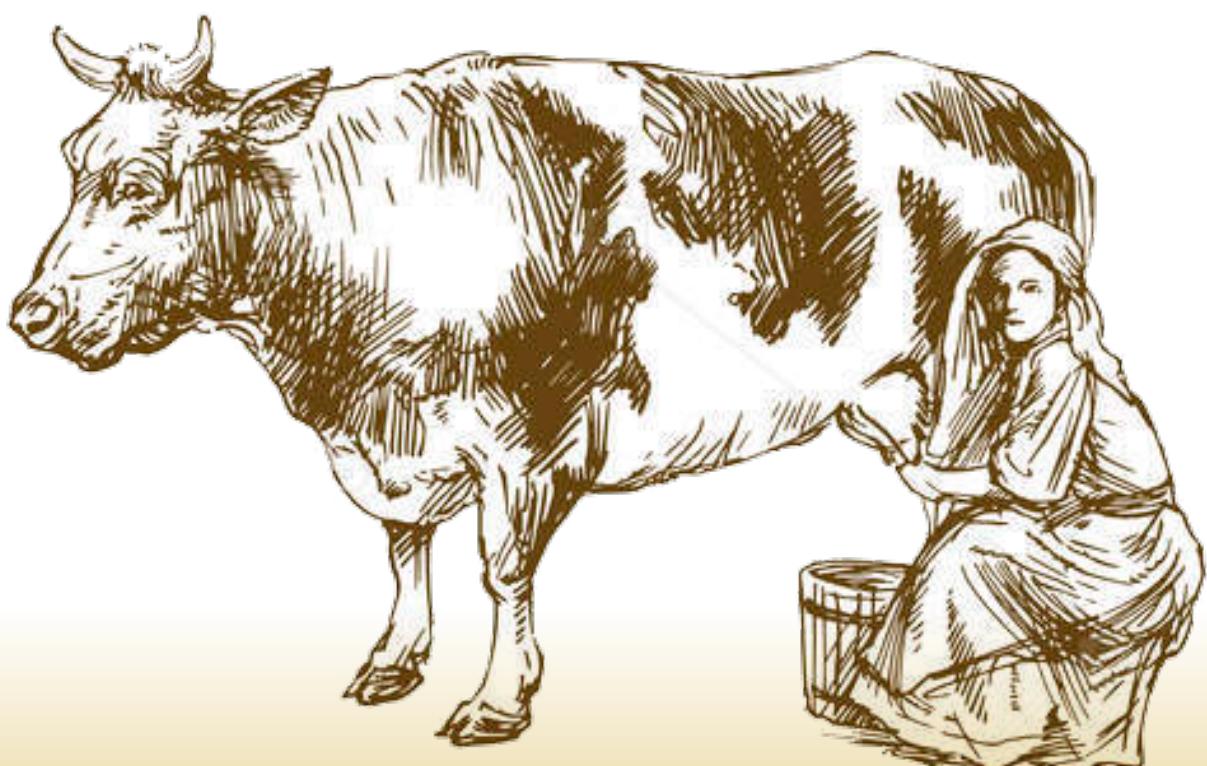


Konsumiram mlijeko i mliječne proizvode, ali pokušava što više kupovati domaće jer smatram da oni industrijskog porijekla imaju negativan utjecaj na zdravlje. Iskreno, ne znam točno koji su to utjecaji. Znam onaj mit da tko pije puno mlijeka ima bolje zube i jače kosti, ali naravno to se ponovno odnosi na domaće mlijeko, a ne ono kupovno. To je ono što sam čula, mislim da u tome ima nešto istine, ali točno koliko to ne bih znala.

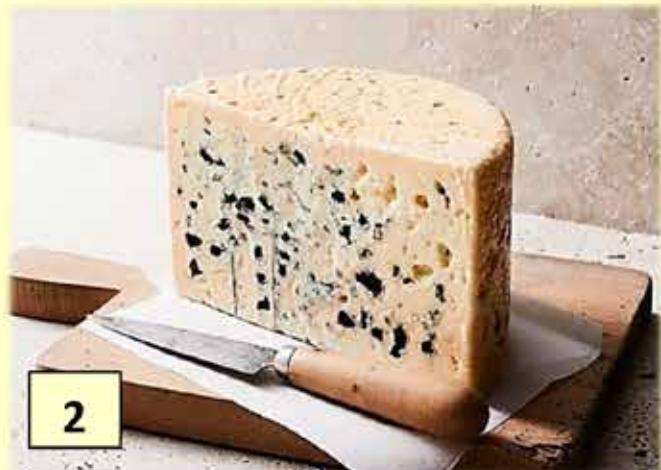
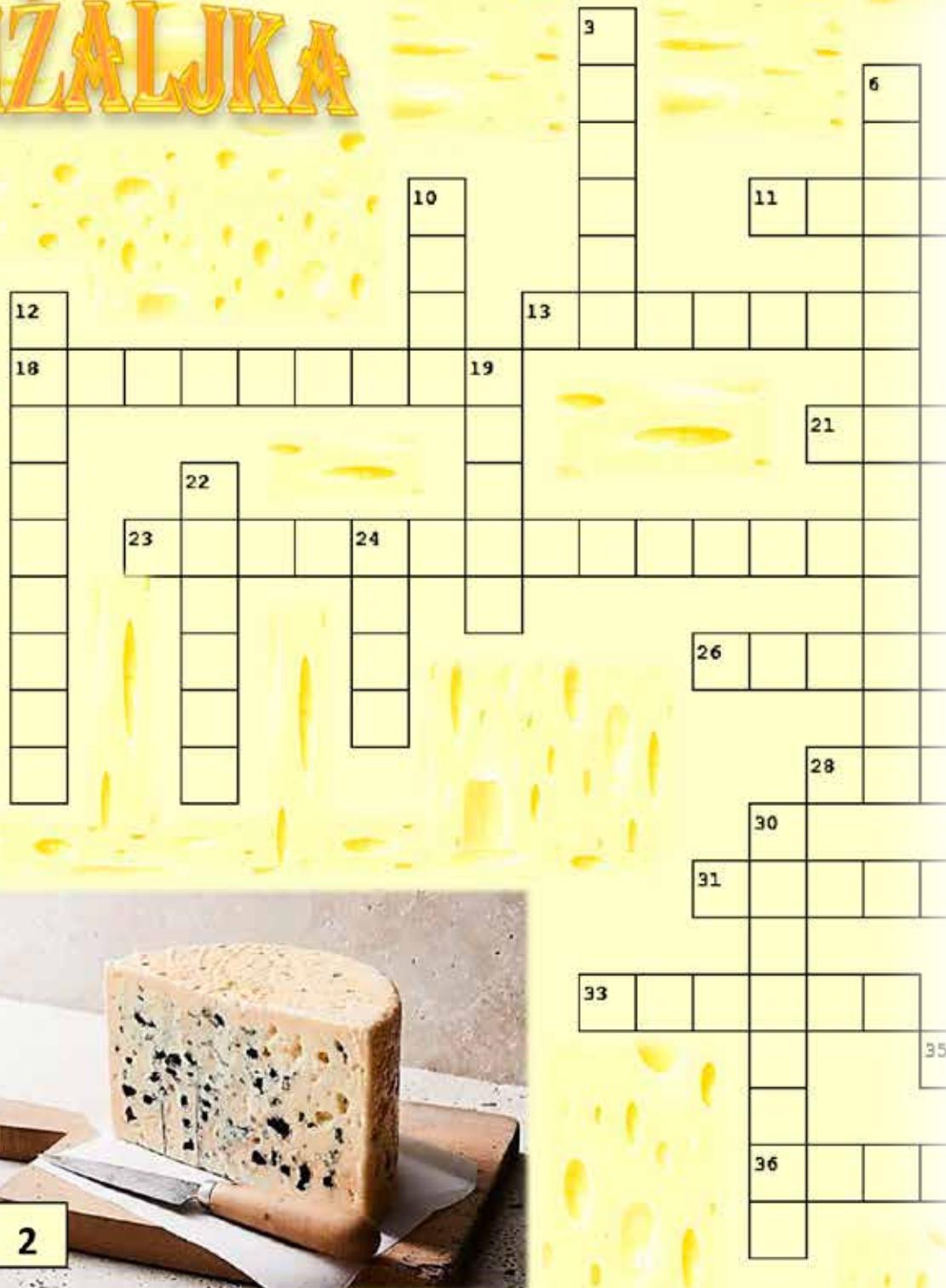
Ivica Zdolec



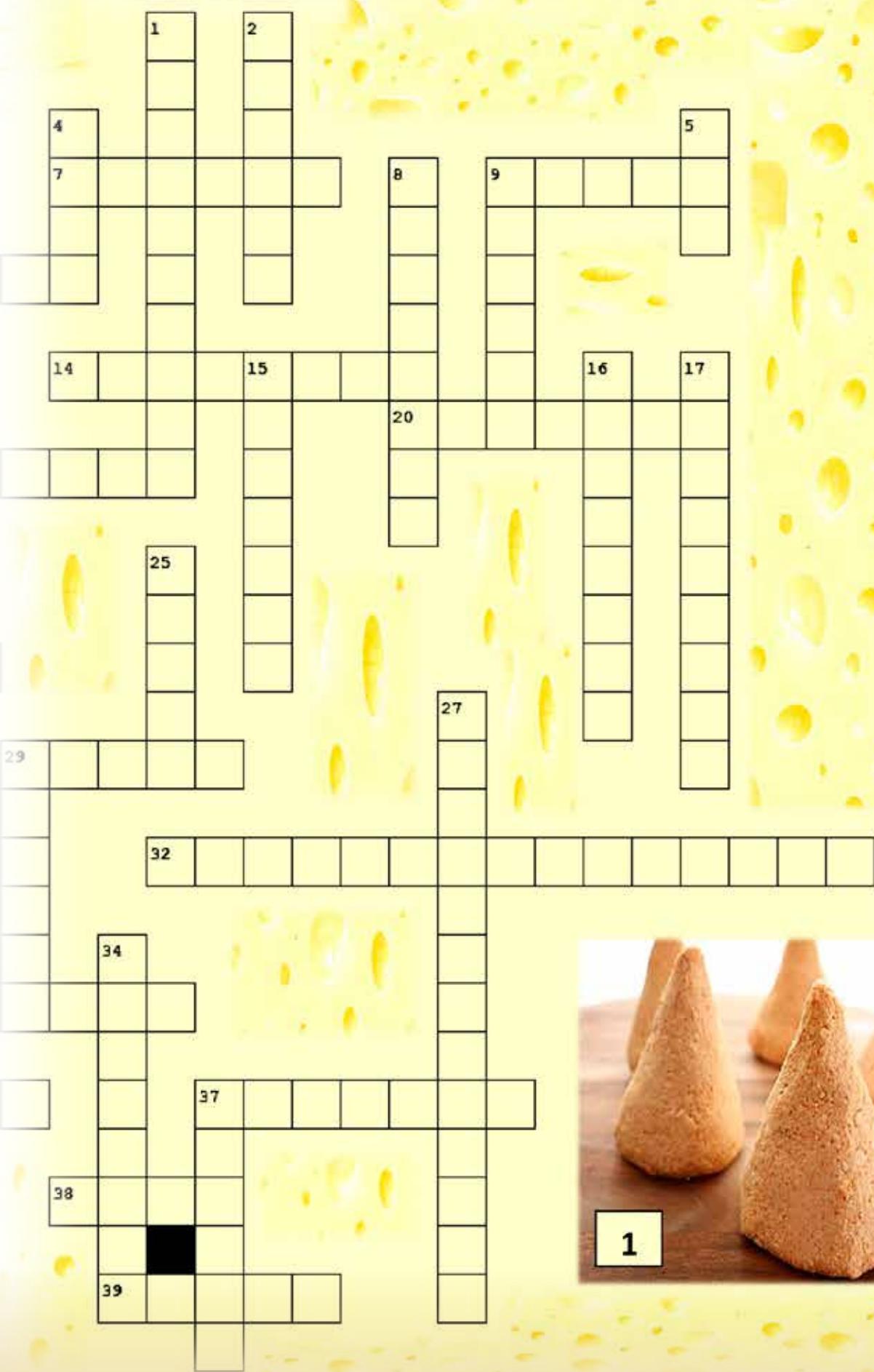
Konsumiram i mlijeko i mliječne proizvode te smatram da su dobri za naše zdravlje. O točim utjecajima na zdravlje i mitovima ne znam mnogo pa taj dio neću ni komentirati.



MLIJEČNA KRIZALJKA



2



Vodoravno

2. Malo sirarsko mjesto pored Ogulina
4. Životinja od koje dobivamo komercijalno mlijeko
6. Ribani gurman među srevima
7. Međimurski sir u obliku stošca (Slika 1)
13. Proces koji povećava stabilnost mlijeka
15. Formacije mliječne masti
20. Meki sir tradicionalno od bivoljeg mlijeka
23. Španjolski tvrdi sir
25. Mineral bitan za normalan krvni tlak
27. Fermentirani mliječni proizvod korjenima s Kavkaza
28. Francuski kožji sir koji je česti gost salata
29. Točka za kontrolu patvorenja mlijeka
30. Švicarski sir s rupama
31. Meksički sir često u tortiljama
32. Proces dobivanja željenog % mliječne masti
35. Popularan sir nizozemskih korijena
36. Ono što se izdvaja od sirutke
37. Sir od sirutke
38. Mineral rednog broj 15 i oznake P

Okomito

1. Kremasti mliječni proizvod osmanskih korijena
3. Fermentirani mliječni proizvod dobiven djelovanjem bakterija mliječne kiseline
4. Mliječni protein koji formira gruš
5. Smrznuto mliječno ljetno osvježenje
8. Termička obrada na više od 100°C
9. Naš otok poznat po tvrdom ovčjem siru
10. Nusproizvod proizvodnje sira
11. Termička obrada do 100°C
12. Pljesnivi plavi sir (Slika 2)
14. Sinonim za putar
16. Mineral bitan za kosti i zube
17. Grčki sir karakteristične slanoće
18. Otac medicine: „Mlijeko je prirodna savršena hrana“
19. Mliječni proizvod koji konzumiramo uz svježi sir
20. Gradivne jedinice kazeina
21. Talijanski sir najukusniji ako se jede sam
22. Meki normandijski sir
24. Meki sir koji zrije uz pomoć Penicillium candidum
26. Automat za mlijeko
33. Polutvrdi sir iz istoimenog engleskog sela
34. Mliječni šećer
39. Islandski jogurt

Studentski vicevi :)

Pasle dvije krave.
Prva krava kaže: Jesi ti čula za ono kravlje ludilo?
Druga joj odgovara: Ma šta se to mene tiče, ja sam helikopter!

Policajac zaustavi studenta i reče: Molim osobnu kartu.
Student mu odgovori: Nemam.
Policajac će na to: A čime možeš dokazati svoj identitet?
Student mu odgovara: Imam indeks.
Policajac klimne glavom i kaže: Pokaži!
Student mu preda indeks, policajac gleda i gleda, počeše se po glavi i na kraju zaključi:
- Bome si se ti dečko naputovao.

Svaku riječ znam izgovoriti unazad.
- I utikač?
- Čak i tu.

Kako se zove med koji samo što nije?
- Saće.

Razgovaraju 2 struje:
- Kako se provodiš?
- Ma evo razvodim se...
- Da te povežem s nekim, jesli li za spoj?
- Može, daj mi kontakt.

Pita momak svoju djevojku: Jesi li hodala s nekim drugim prije mene?
Djevojka mu odgovara: Ne, svi su imali auto.

Položio Mujo za pilota. Tijekom prvog leta mu se obratio kontrolni toranj:
- Molimo vas da nam kažete vašu visinu i položaj.
Mujo odgovara: 180, sjedim.

* 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:
 • STROJARSKI ODJEL
mr.sc. Marina Tevićić,
viši predavač, pročelnica
 • ODJEL PREHRAMBENE TEHNOLOGIJE
dr.sc. Ines Cindrić,
prof.visoke škole, pročelnica
 • ODJEL LOVSTVA I ZAŠTITE PRIRODE
dr.sc. Tomislav Dumić,
viši predavač, pročelnik
 • ODJEL SIGURNOSTI I ZAŠTITE
Lidija Jakšić, mag.ing.cheming,
predavač, pročelnica
 • POSLOVNI ODJEL
dr.sc. Lidija Vitner Marković,
prof. visoke škole, pročelnica
 • SESTRINSTVO
Dislocirani studij Fakulteta zdravstvenih
studija Sveučilišta u Rijeci
Karolina Vižintin, mag.med.techn.,
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: podruzница-zagreb@scka.hr
Tel: +385 (0) 47 609 717

INDEKSpress

Izдавač: Studentski centar Karlovac
Adresa: Frankopanska 5, 47000 Karlovac

Telefon: 047/609-711

Glavni i odgovorni urednik: Maja Purgar
Naklada: digitalno izdanje
Grafička priprema i tisk: Tiskara Pečarić & Radočaj, Karlovac

HOROSKOP – STUDENTSKI 2023.

OVAN (21.3. – 20.4.)

FAKS: Odlučni ste u tome da se postavite kao vođa. Prema sebi nećete biti ništa manje kritični nego prema drugima. Ostali studenti će se početi oslanjati na vas, što s vremenom može postati naporno.

LJUBAV: Na ljubavnom planu, vi nikako da okrenećete novi list. Ne možete preboljeti staru ljubav i pokušat ćete izglađiti odnose s tom osobom. Za parove će ovaj mjesec proteći mirno.

ZDRAVLJE: Iako je proljeće na vratima, toplo se oblaćite jer bi u protivnom mogli imati problema s bubrežima.

BIK (21.4. – 21.5.)

FAKS: S lakoćom ćete pratiti predavanja i suočavati se sa svakim problemom na koji nađete. Napokon ćete spoznati vrijednost kvalitetne komunikacije s kolegama i profesorima. Bit ćete jako dobro informirani, a time i uspješniji na faksu.

LJUBAV: Proljeće za vas nosi pozitivni obrat. Ostvarit ćete mnoga nova poznanstva, a među njima će se naći i vaša buduća bolja polovica. Za one koji su svoju srodnu dušu već pronašli, ovo će biti vrlo teško razdoblje. Pokušajte partneru dati više prostora.

ZDRAVLJE: Imunitet vam je jak kao bik, tako da sa zdravljem ne bi trebalo biti problema.

BLIZANCI (22.5. – 21.6.)

FAKS: Pratite predavanja, aktivirajte se i u svemu što radite pokušajte dati svoj maksimum. Sve eventualne nesuglasice s kolegama ostavite po strani i ponašajte se strogo profesionalno.

LJUBAV: Privući ćete mnoge poglede suprotnog spola. Nemojte se previše zanosisi i zbog toga zapostaviti faks i ostale obaveze. Parovi će konačno pronaći zajednički jezik i početi istinski uživati u vezi.

ZDRAVLJE: Pravo je vrijeme da izbalansirate svoju prehranu. Ne bi bilo zgorega koji puta posjetiti i teretanu ili jednostavno trčati po kvartu.

RAK (22.6. – 22.7.)

FAKS: Dobit ćete motivaciju da se upustite u neke nove projekte, na faku i izvan njega. No ipak fokus mora ostati na učenju i rokovima.

LJUBAV: Proljeće je čarobno godišnje doba! Ne razmišljajte mnogo, već pokušajte uživati u trenutku. Za one koji su u vezi ovo će biti poprilično hladni mjesec.

ZDRAVLJE: Hedonizam će prevladati, ali pripazite da ne pretjerate jer vaga sve broj!

LAV (23.7. – 22.8.)

FAKS: Proces promjena koji ste započeli u prethodnom periodu će početi davati odlične rezultate! Bit će mnogo uspona i padova začinjenih s velikom dozom stresa, ali bit će vrijedno toga.

LJUBAV: Neodlučni ste. Mnogobrojna nova lica će vas zbuniti i nećete znati kome dati ljubavnu šansu. U već uhodanim vezama vladat će stabilnost i harmonija.

ZDRAVLJE: Stres ćete liječiti velikim količinama hrane i nabacit ćete koju kilu. Ipak, pokušajte biti donekle umjereni.

DJEVICA (23.8. – 22.9.)

FAKS: Zvijezde su možda na vašoj strani, ali sve je u vašim rukama, jer zapamtite – bez muke nema nauke!

LJUBAV: Ovaj mjesec neće biti mnogo ljubavnih prilika. Parovi će igrati igru toplo-hladno.

ZDRAVLJE: Pokušajte se povremeno nagraditi jednom opuštajućom šetnjom.

VAGA (23.9. – 22.10.)

FAKS: Ne dopustite da vam faks opet izmakne kontroli. Mislite unaprijed i pametno planirajte rokove, kako bi vam kasnije bilo lakše.

LJUBAV: Sad ili nikad! Pridite osobi za koju se već duže vrijeme zanimate. Uvijek postoji mogućnost da se razočarate, ali ćete barem znati na čemu ste. U vezama će doći do poboljšanja komunikacije. Napokon ćete moći istinski uživati jedno u drugome.

ZDRAVLJE: Stres uzrokovani faksom negativno će utjecati na vaš imunitet.

ŠKORPION (23.10. – 21.11.)

FAKS: Želite biti što uspješniji? Pažljivo birajte kolege s kojima želite suradivati.

LJUBAV: Želite ostati nedostizni, ali jedna vam je osoba ukrala srce. Proljeće je nositelj ljubavnog zanosa i sve vam je teže glumiti nešto što zapravo niste. U vezama će konačno doći do razgovora o temama koje su do sad bile tabu.

ZDRAVLJE: Nemojte se nepotrebno izglađnjivati, već sami sebe podsjetite da, barem tu i tamo, nešto prizalogajte.

STRIJELAC (22.11. – 21.12.)

FAKS: Izgubit ćete povjerenje u kolege zbog jedne ružne situacije. Ništa više ne radite spontano već o svemu prije dobro promislite.

LJUBAV: Uživate u slobodi i svu svoju snagu ulazeći u studij. U vezama ćete osjetiti distanciranost. Bitno je da se oboje potrudite vratiti vašu vezu na pravi put.

ZDRAVLJE: Izgledate i osjećate se odlično! Samo tako dalje!

JARAC (22.12. – 20.1.)

FAKS: U vama se dogodila neka promjena. Odgovorniji ste nego prije. Obitelj će vam biti velika podrška. Kolege više-manje. Profesori vam neće biti skloni, ali vi ćete im dokazati suprotno!

LJUBAV: Prava će osoba pronaći vas! Za one koji su u vezi, sklad i stabilnost se vraćaju na velika vrata.

ZDRAVLJE: Mir, odmor i kvalitetan san prijeko su vam potrebni.

VODENJAK (21.1. – 18.2.)

FAKS: Za vas je ovo mjesec novih prilika. Vrijeme je da u vaš studentski život uvrstite i učenje. Znamo, rokovi nisu sutra, ali tik-tak, vrijeme brzo prolazi.

LJUBAV: Napokon ćete upoznati osobu koja će vas ostaviti bez daha. U vezi će na vidjelo izći neke tajne. U laži su kratke noge, idući put budite pametniji!

ZDRAVLJE: Vodite računa o imunitetu i pripazite malo na svoju kožu.

RIBE (19.2. – 20.3.)

FAKS: Ab ovo (iz početka)! Proljeće je za vas novi akademski početak. U odnosu s kolegama ponašat ćete se vrlo profesionalno, a profesori će vas zbog toga početi više cijeniti. Ovog mjeseca će za vas sve krenuti na bolje.

LJUBAV: Upoznat ćete mnogo novih ljudi, ali samo će vas jedna osoba potpuno osvojiti. Oni koji su već u vezi mogu očekivati napredak u komunikaciji s partnerom.

ZDRAVLJE: Ovaj mjesec će za vas biti doba izražene psihičke nestabilnosti. Laganini, udah-izdah!

INDEKS
press

#visitkarlovac

