

INDEKS press

broj 79. | studeni 2024. | cijena 0 eur

ISSN 1845-5913

NAŠI NOVI SUSJEDI

Moderni i u trendu

Rekonstrukcija zgrade Oružane je završena, a trenutno se radi na opremanju prostora, dok je otvorenje planirano za ovu jesen. Zbog sofisticirane opreme koja se ugrađuje, proces instalacije je vrlo složen. U prizemlju će se nalaziti sedam praktikuma Ugostiteljsko-trgovačke škole, uključujući restoran i slastičarnicu, opremljeni najsuvremenijim uređajima...

STUDENTSKI SPORT

Birajte, od šetnji i planinarenja do odbojke, košarke, šaha i futsala

U sportskim sekcijama za bručoše i starije studente treniraju se razni sportovi, a sve naše izvannastavne aktivnosti koriste tome da pripremamo studentske sportske momčadi za natjecanja.

KNJIŽNICA VELEUČILIŠTA U KARLOVCU

Mjesto za čitanje, učenje, druženje

Članstvo u Knjižnici se ne naplaćuje, a pravo na upis, posudbu i korištenje usluga imaju studenti, zaposlenici i vanjski suradnici Veleučilišta.

KUTAK ZA FINANCIJSKU PISMENOST

Što sve banke nude studentima?!

Besplatno otvaranje žiro i tekućeg računa, te Internet i mobilno bankarstvo...

Naši novi susjedi

MODERNI I U TRENDU

U prizemlju će se nalaziti sedam praktikuma Ugostiteljsko-trgovačke škole, uključujući restoran i slastičarnicu, opremljeni najsuvremenijim uređajima čija vrijednost premašuje milijun eura. Na prvom katu bit će smješteni praktikumi i kabineti iz područja strojarstva, na drugom katu praktikumi elektrotehnike i računalstva. Učenici će imati pristup najmodernijoj opremi, alatima i uređajima, kabinetima i laboratorijima za razvoj inovacija, kreativnih industrija i primijenjenih istraživanja iz STEM područja

Piše: Fran Belavić

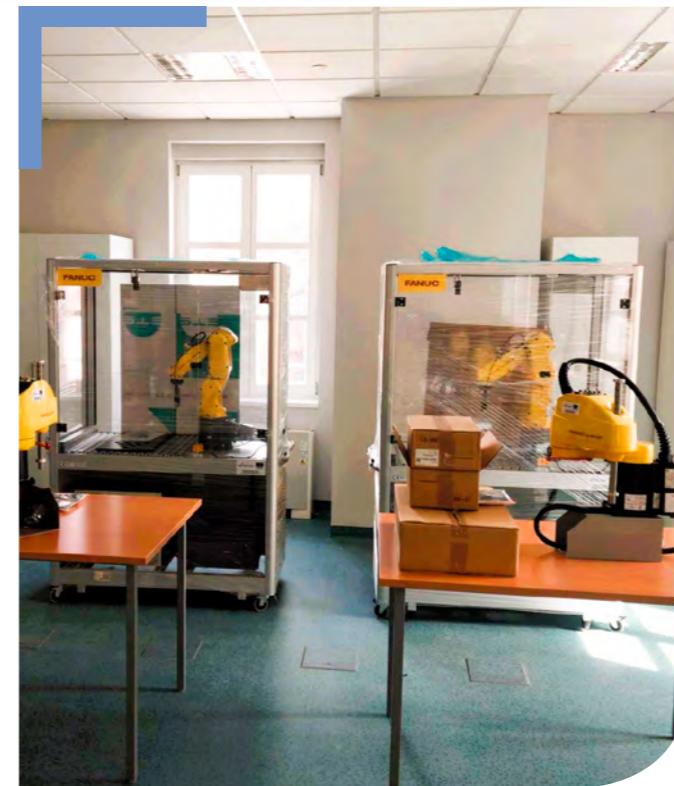
Obnova stare karlovačke jezgre, najvidljivija u šetnji kroz Radićevu ulicu, donosi i revitalizaciju mnogih povijesnih građevina. Te zgrade, koje su stekle svoju važnost u 16. stoljeću izgradnjom Karlovca, s vremenom su izgubile svoju prvotnu svrhu. Obnovom se planira ponovno oživjeti njihovu funkciju. Jedna od takvih zgrada kojoj je posvećena posebna pažnja je stara Oružana na Trgu bana Jelačića, odmah do našeg Studentskog centra. Mogli bismo reći, naši prvi susjedi. Rekonstrukcijom te impozantne građevine, uz očuvanje njenog izvornog izgleda, zgrada dobiva novu namjenu, a Karlovac postaje dom Regionalnog centra kompetentnosti u području strojarstva, računalstva, elektrotehnike.



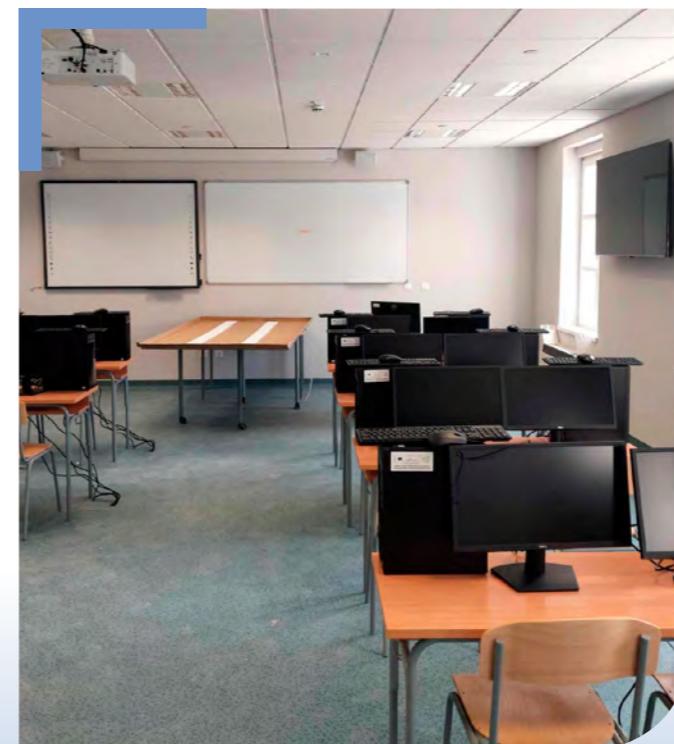
Otvorenje na jesen

Rekonstrukcija zgrade Oružane je završena, a trenutno se radi na opremanju prostora, dok je otvorenje planirano za ovu jesen. Zbog sofisticirane opreme koja se ugrađuje, proces instalacije je vrlo složen. U prizemlju će se nalaziti sedam praktikuma Ugostiteljsko-trgovačke škole, uključujući restoran i slastičarnicu, opremljeni najsuvremenijim uređajima čija vrijednost premašuje milijun eura. Na prvom katu bit će smješteni praktikumi i kabineti iz područja strojarstva, dok će na drugom katu biti praktikumi sektora elektrotehnike i računalstva. Učenici će imati pristup najmodernijoj opremi, alatima i uređajima, što će ih potpuno osposobiti za tržište rada. Neki od praktikuma nosit će nazive poput poduzetništva u turizmu, kušaonice, turističkog informativnog centra i restorana. Na prvom i drugom katu nalazit će se prostori za rad RCK-a iz strojarstva te elektrotehnike i računalstva pod vodstvom Tehničke škole Karlovac.

Ovdje će se urediti kabineti, laboratorijski i praktikumi za razvoj inovacija, kreativnih industrija i primijenjenih istraživanja iz STEM područja.



Regionalni centar kompetentnosti provodiće radno učenje te stručno osposobljavanje, usavršavanje i cjeloživotno obrazovanje za potrebe tvrtki, nezaposlenih i drugih polaznika. Omogućiti će stručno usavršavanje nastavnika stručnih predmeta, nastavnih suradnika, mentora u poduzećima i drugih stručnjaka u obrazovanju te potiče suradnju obrazovnih institucija s gospodarskim subjektima kako bi se obrazovni programi prilagodili potrebama tržišta rada. Organizirat će promociju strukovnih zanimanja, smotre i druge relevantne događaje, te savjetovati o radnom učenju, nastavku obrazovanja i zapošljavanju.



Što je to RCK

Regionalni centri kompetentnosti, skraćeno RCK, predstavljaju mesta izvrsnosti strukovnog obrazovanja i osposobljavanja u kojima će se provoditi programi redovitog strukovnog obrazovanja, stručnog usavršavanja i cjeloživotnog obrazovanja, ali i drugi oblici formalnog i neformalnog obrazovanja poput učenja temeljenog na radu, natjecanja i prezentacija znanja i vještina. Karlovačkim RCK-om upravljaće Tehnička škola Karlovac, dok je Trgovačko ugostiteljska škola partner. Tako će se u bivšoj oružani uskoro provoditi trogodišnje i četverogodišnje strukovnom obrazovanju, a uz to i praktikumi Trgovačko ugostiteljske škole Karlovac.

Obnova stare zgrade Oružane u Karlovcu te uspostava Regionalnog centra kompetentnosti predstavljaju značajan korak prema modernizaciji strukovnog obrazovanja u Hrvatskoj. Ovaj projekt ne samo da oživljava povijesne građevine i gradsku jezgru već i pruža suvremene uvjete za obrazovanje i osposobljavanje učenika i odraslih u različitim sektorima.

Zanimanja

RCK će provoditi školovanje za sljedeća zanimanja:

- elektrotehničara
- elektroinstalatera
- elektromehaničara
- tehničara za mehatroniku
- tehničara za elektroenergetiku
- elektroničara
- telekomunikacijskog montera
- autoelektričara
- tokara
- alatničara
- strojobravara
- CNC operatera
- instalatera grijanja i klimatizacija
- vodoinstalater
- limara
- autolimara
- automehaničara
- strojarskog računalnog tehničara
- strojarskog tehničara
- mehatroničara...

Suradnja s drugim srednjim školama i veleučilištima u regiji

Karlovački Regionalni centar kompetentnosti surađivat će s više škola; Obrtničkom i tehničkom škola Ogulin, Srednjom školom Slunj, Strukovnom školom Gospic, Elektroindustrijskom i obrtničkom školom Rijeka, Tehničkim veleučilištem u Zagrebu, Srednjom školom dr. Antuna Barca Crikvenica, Srednjom školom Hrvatski kralj Zvonimir Krk, Srednjom školom Ambroza Haračića Mali Lošinj, te našim Veleučilištem.

Knjižnica Veleučilišta u Karlovcu

MJESTO ZA ČITANJE, UČENJE, DRUŽENJE

Članstvo u Knjižnici se ne naplaćuje, a pravo na upis, posudbu i korištenje usluga imaju studenti, zaposlenici i vanjski suradnici Veleučilišta, ali i ostali članovi šire društvene zajednice koji se bave znanstveno-stručnim i istraživačkim radom.

Piše: Lara Jurčević

Osim Nacionalne sveučilišne knjižnice u Zagrebu, posjetili smo i knjižnicu koja nam se nalazi, doslovce tu, "pred nosom". Radi se o knjižnici karlovačkog Veleučilišta u kojoj su nas ugostili uvijek nasmijani knjižničarka i voditeljica Maja Kličarić i Nikola Nikolić. Moramo istaknuti da nam je knjižničarska savjetnica Goranka Mitrović, prilikom našeg posjeta Nacionalnoj sveučilišnoj knjižnici, napomenula da je nedavno bila u rutinskoj kontroli naše Veleučilišne knjižnice te izdvojila samo riječi hvale za našu knjižnicu i knjižničare. Knjižnica Veleučilišta u Karlovcu nalazi se u prostoru površine 317 m² koji uključuje i čitaonicu s ukupno 28 sjedećih mjesta. Knjižnica je novoopremljena i potpuno renovirana prilikom nedavne restauracije zgrade Veleučilišta. Fond knjižnice je prilagođen potrebama studenata i djelatnika Veleučilišta, pa je više od 11.000 bibliografskih jedinica vezano uz kolegije koji se održavaju na Veleučilištu, a pretražive su putem online knjižničnog kataloga Aleph.



Članstvo i radno vrijeme

U veleučilišnu knjižnicu učlanjeno je oko tisuću korisnika, pretežno studenata i djelatnika Veleučilišta. Članstvo u Knjižnici se ne naplaćuje, a pravo na upis, posudbu i korištenje usluga imaju studenti, zaposlenici i vanjski suradnici Veleučilišta, ali i ostali članovi šire društvene zajednice koji se bave znanstveno-stručnim i istraživačkim radom.

U knjižnici rade dva djelatnika, voditeljica Maja Kličarić, prof., dipl. bibl. i Nikola Nikolić, mag. cult. u radnom vremenu od pet dana; ponedjeljkom, utorkom, četvrtkom i petkom od 8 do 16 sati i srijedom od 10 do 18 sati. Čitaonica je otvorena radnim danom od 7 do 20 sati.

Usluge

Knjižnica osigurava slobodan pristup građi i informacijskim izvorima, ali i osposobljava korisnike za korištenje različitih izvora informacija na Internetu, a u prostorima knjižnice omogućeno je i priređivanje različitih događanja i edukacije za korisnike. U prvom dijelu nalazi se literatura usko povezana sa smjerovima i kolegijima na Veleučilištu koja je studentima potrebna za polaganje ispita, istraživanja, pisanje završnih radova i seminara. Knjižnica Veleučilišta u Karlovcu je iznimno posjećena jer se radi o ugodnom, mirnom i tihom prostoru. U čitaonici se nalaze stolna računala s besplatnim pristupom Internetu, a studenti mogu koristiti i vlastita prijenosna računala s besplatnim pristupom mreži Veleučilišta. Knjižnica nudi online uslugu "Pitajte knjižničara" putem koje studenti mogu dobiti sve potrebne informacije o literaturi potrebnoj za izradu seminarskih i diplomskih radova.

Uz stručno vodstvo Majke i Nikole, vaš će posjet knjižnici zasigurno biti jedno pozitivno i korisno iskustvo.



Mrežni katalog i izdavaštvo

Preko mrežnog kataloga Aleph korisnici mogu pretraživati građu koja se nalazi u knjižnici, a omogućen im je i pristup bazama podataka s nacionalnom licencicom. Knjižnica, kao dio mreže hrvatskih knjižnica, omogućava i mrežni pristup knjižničnom fondu drugih visokoškolskih i sveučilišnih knjižnica u Hrvatskoj. Katalog je dostupan na mrežnim stranicama Veleučilišta.

Veleučilište ima dugu tradiciju izdavanja vlastite nastavne literature koja se koristi na svim studijima. Do danas je tiskano stotinjak naslova, a na mrežnoj stranici knjižnice objavljeno je tridesetak naslova, i to u otvorenom pristupu. Knjižnica vodi i zasebnu digitalnu zbirku diplomskih radova diplomanata Veleučilišta koja je vrijedan izvor informacija brojnim studentima.

Posjetili smo i Nacionalnu i sveučilišnu knjižnicu u Zagrebu - NSK

NISMO NAŠLI MANU

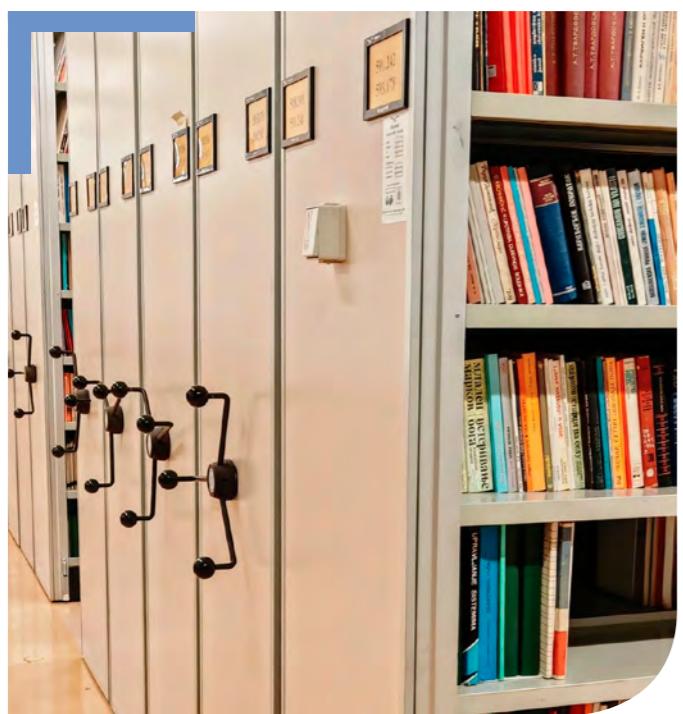
Međuknjižnična i međunarodna posudba, fotokopiranje i digitalizacija, učenje i čitanje u većim i manjim grupama, ili zasebnim individualnim sobama i 3,6 milijuna jedinica knjižničke građe

Piše: Lara Jurčević

Kada zaguste ispitni rokovi i seminari, knjižnica postaje drugi dom mnogih studenata. Bespuća interneta nikada neće moći u cijelosti zamijeniti te monumentalne riznice znanja. Kako bi za naše studente, iz prve ruke, saznali koje sve usluge imaju na raspolaganju, posjetili smo Nacionalnu i sveučilišnu knjižnicu u Zagrebu. Ugostila nas je knjižničarska savjetnica Goranka Mitrović s kojom smo nedavno uspješno surađivali i na pregledu arhive studentskih listova za naš rođendanski broj. Nacionalna i sveučilišna knjižnica (NSK) u Zagrebu najveća je hrvatska knjižnica s funkcijom nacionalne knjižnice Republike Hrvatske i središnje knjižnice Sveučilišta u Zagrebu. U njoj se prikuplja, čuva, obrađuje, daje na korištenje i promiče bogata hrvatska kulturna i znanstvena baština te razvija i unapređuje hrvatsko knjižničarstvo. U fondu knjižnice nalazi se približno 3,6 milijuna jedinica knjižnične građe na različitim medijima, pa ako nešto i ne nađete u knjižnici karlovačkog Veleučilišta, ovdje sigurno hoćete.

Članstvo i radno vrijeme

Članom može postati svaka osoba s navršenih 16 godina. Učlaniti se može putem online obrasca, ili osobnim dolaskom, a studenti pri upisu, osim osobne iskaznice, moraju priložiti i X-icu, ili indeks. Godišnju članarinu u NSK ipak trebate platit. S opcijom posudbe građe za redovite i izvanredne studente preddiplomskog i diplomskog studija, te studente poslijediplomskog studija članarina iznosi 13,27 €. Osim toga, postoje još i opcije upisa bez posudbe građe, te privremenog i grupnog upisa. Radno vrijeme knjižnice je od ponedjeljjaka do petka u periodu od 8 do 21 sat, te subotom od 9 do 14 sati. Zbirke građe posebne vrste su dostupne od ponedjeljka do petka od 8 do 16 sati. Kao i u primjeru naše male knjižnice i ovdje postoji informacijska usluga "Pitajte knjižničara". Osim toga, studenti mogu zatražiti i tematska pretraživanja literature za potrebe pisanja seminarskih, završnih, diplomskih, specijalističkih ili



Osim toga, za pojedinu je građu moguće zatražiti digitalizaciju kako bi prilikom pisanja rada mogli koristiti publikaciju u cijelosti u skladu s zakonskim okvirima.

Čitaonica

Čitaonice su mesta u kojima studenti članovi mogu pristupiti građi pojedinih zbirk, naručiti građu iz zatvorenog spremišta, ili samo koristiti prostor za tih rad, učenje i istraživanje. Na trećem katu dostupna je soba za grupni rad i učenje s desetak radnih mješta, a na četvrtom katu i deset soba za individualan studijski rad koje je potrebno prethodno rezervirati. Studenti mogu donijeti vlastite materijale, ili koristiti građu knjižnice, mogu koristiti svoja prijenosna računala, ili se služiti računalima u čitaonicama, a čitav prostor knjižnice je pokriven internetskom mrežom.

doktorskih radova. Potrebno je samo e-mailom, ili pozivom zatražiti pomoći knjižničara pri pronašlasku literature. Knjižničari će nakon toga sastaviti prijedlog popisa literature s naslovima iz knjižničnih kataloga, bibliografija, dostupnih elektroničkih baza podataka i ostalih relevantnih mrežnih izvora kako bi vam olakšali daljnji rad, učenje ili istraživanje.

Sve zbirke u čitaonicama, osim Zbirke inozemne Croatice i Zbirke disertacija i magistarskih radova, u slobodnom su pristupu, što znači da se knjige mogu samostalno uzimati s polica i koristiti u prostoru čitaonica. Na trećem katu postoji i čitaonica periodike gdje se koriste serisce publikacije novina, časopisa, zbornika i kalendarja izdanih u Hrvatskoj. Tako možete pročitati i sve dosad izašle tiskane brojeve Indekspressa. Posebnu cjelinu čine mikrofilmirane novine i časopisi koji su dostupni za pregledavanje na mikrofilmskim čitačima.



Restoran i caffe bar

Na petom katu knjižnice nalaze se restoran i caffe bar Studentskog centra u Zagrebu. Restoran poslužuje brzu hranu, a studenti s važećom X-icom imaju pravo na subvencioniranu prehranu. Radno vrijeme restorana i caffe bara je od ponedjeljka do petka, od 8 do 15 sati.

Kutak za finansijsku pismenost

ZNATE LI ŠTO SVE BANKE NUDE STUDENTIMA?!

Taj paket najčešće čine: besplatno otvaranje žiro i tekućeg računa, te Internet i mobilno bankarstvo. Ove usluge se nude uglavnom bez mjesecne naknade što je prednost koju trebate iskoristiti dok studirate.

Piše: Emir Građanin

Finansijska pismenost je pojam koji sve češće možemo čuti u akademskoj zajednici, među finansijskim stručnjacima, ali i u medijima i na kojem se inzistira kao nečemu izrazito bitnom ne samo za studente već za cijelokupno stanovništvo. Što je onda točno finansijska pismenost?

To je jednostavno rečeno sposobnost razumijevanja i dobrog upravljanja osobnim financijama. Ako smo finansijski pismeni bolje ćemo upravljati novcem, planirati štednju i postaviti svoje finansijske ciljeve. Finansijska pismenost pomoći će nam razumjeti različite vrste ulaganja kao što su dionice, kriptovalute, obveznice i mirovinski fondovi, razumjet ćemo koja prava, ali i obveze proizlaze iz kredita, kamatnih stopa i uvjeta otplate, zaštititi se od finansijskih rizika i prijevara, osiguranju imovine, razumijevanju bankarstva i bankarskih proizvoda, funkcioniranju poslovnog svijeta, poreza i poreznog sustava, kupnji i potrošnji, i još mnogočemu.



Zašto ih onda Banke nude studentima besplatno?

Zato jer im to predstavlja ulaganje u budućnost - a to su novi klijenti. Svaki banci je cilj vezati klijenta, u ovom slučaju studenta, s najmanje tri usluge proizvoda, rečeno bankarskim terminom. Kao tvrtke koje vrlo pametno i racionalno upravljaju svojim poslovanjem, banke su istražile i ustanovile da im svaki klijent vezan s tri bankarske usluge ostaje vjeran. To se naravno odnosi i na Vas nakon studiranja, kada se zaposlite. Tada za banke počinje „berba“, a za sve Vas tužna činjenica koja se zove plaćanje bankovnih naknada do kraja života.

Uz navedene proizvode studentima se nude i prepaid kartice, minus po računu i studentski kredit, usluge koje Vas potiču na potrošnju i s kojima trebate biti izrazito oprezni. Ali više o tome u sljedećem broju Indekspressa. Do tada ostanite vrijedni, pametni i lijepi.

Za sva pitanja vezana uz studentski rad i student servis odgovore potražite na stranici www.scka.hr ili nam se obratite direktno putem maila info@scka.hr, odnosno telefona 047/609-710.

Erasmus+ program za studente željne novih vještina?

S VUKA-e u Irsku po nova studentska znanja i vještine

karlovački studenti obišli su pivovare, mljekare, lokalna sveučilišta, pa i simulirali rad u tvornici "legića"

Piše: Roko Kazija

Erasmus+ BIP program u Irskoj zvuči primamljivo. Natječaj za sudjelovanje na ovom programu raspisani je ranije ove godine, a priliku za sudjelovanje dobilo je po sedam studenata iz šest država. Koje su to države i studenti koji su dobili priliku za sudjelovanje na ovom Erasmus programu te što su sve naučili, saznat ćete u nastavku ovog članka.

Tvornica Lego kockica

Ove godine studenti Veleučilišta u Karlovcu dobili su priliku prijaviti se na natječaj za sudjelovanje na Erasmus+ BIP programu u Irskoj, gradu Carlowu. BIP je skraćenica za Blended Intensive Programme, a to su kratki kombinirani intenzivni programi u kojima se primjenjuju inovativni načini učenja i poučavanja, uključujući suradnju putem Interneta. Sedam studenata našeg Veleučilišta Anja Avakumović, Filip Belavić, Filip Berislavić, Vjekoslav Fordren, Roko Kazija, Anamarija Pavlović i Mateo Sopek dobili su tu priliku. Osim studenata našeg Veleučilišta, na ovom programu su također sudjelovali i studenti iz Argentine, Španjolske, Austrije, Finske i Rumunjske, a program se odvijao od početkom rujna. Predavanja su se odvijala na South East Technological University-u u Carlowu, a bilo je i zanimljive terenske nastave. Sudionici programa bili su podijeljeni u tri grupe; prva grupa je bila na radionicama na temu protoka roba, druga grupa na temu protoka novca dok se treća grupa bavila protokom informacija. Kroz sve ove zasebne radionice studenti su imali priliku stići poslovne vještine koje će im u daljoj budućnosti sigurno dobro poslužiti. Jedna od zanimljivijih radionica na ovom Erasmus programu je simulacija rada jedne Lego tvornice. Glavni cilj je bio testirati koliko Lego kućica se može proizvesti u roku jedne minute prema određenim uputstvima. Svatko od studenata je imao svoju ulogu u ovom poslu, namijenjenu praćenju vremena i količini kućica izrađenih u jednoj minuti. Na taj način se spoznalo koliko su studenti spretni i spremni funkcionirati kao tim.

Terenska nastava

Prva terenska nastava odvijala se u gradu Kilkennyju gdje su studenti upoznati s radom mljekarske industrije Irlanđ. Obradivale su se tehnologije proizvodnje mlijeka, ekonomije u ovoj mljekarskoj industriji, te su studenti na kraju dobili zadatku rješiti problem stvaranja metana u mlijeku koji šteti rastu i razvoju krava koje proizvode mlijeko. Sljedeća terenska nastava održana je na Ballykilcavan farmi i pivovari. Uz terensku nastavu, studenti su se okušali i u nogometu, te vidjeli u kojim se još sportovima profesionalno natječe studenti tamošnjeg South East Technological Universitya.



Erasmus u Gospicu

Piše: Iva Komšić

Proveden je projekt razmjene mlađih pod nazivom "I Care" u Velikom Žitniku kraj Gospića, a sudjelovale su studentice socijalnog rada na Pravnom fakultetu u Zagrebu koje su odlučile putem našeg časopisa podijeliti svoje iskustvo s ostalim studentima i studenticama i potaknuti ih na sudjelovanje u sličnim projektima. Ova sedmodnevna razmjena mlađih održana je daleko od velikih gradova, nadomak Velebita, održavajući načela Outward bound Croatia udruge koja promovira zdrav život, boravak u prirodi i učenje iz iskustva. Sudjelovalo je 25 studenata iz Latvije, Portugala, Slovačke, Italije i Hrvatske motiviranih zdravim načinom života i poboljšanjem fizičkog i mentalnog zdravlja.

Tema projekta "I Care" sadržana je u iskustvenom doživljaju Maslowljeve piramide ljudskih potreba pa su polaznici prošli svaku od potreba kroz organizirane aktivnosti, a mi ćemo ih pojasniti u nastavku ovog članka. Krajnji ciljevi projekta bili su osnažiti mlađe ljude metodama za svakodnevni život, poput fizičke spreme i održanja mentalnog zdravlja, osnaženja komunikacijskih vještina i timskog rada i napisljeku, prenijeti stečeno znanje na zajednicu ljudi u kojoj žive. Studenti su odabrani po kriterijima koji su sadržani u socijalnim, ekonomskim ili geografskim preprekama s kojima se susreću, te su, motivirani osobnim rastom, izrazili želju sa sudjelovanjem u projektu. Svaki dan počinjao je jutarnjom tjelovježbom, a dva dana se planinarilo i penjalo na vrh Krčmar, sa svrhom izgradnje samopouzdanja na stvaranju i progresivan način, jedne od Maslowljevih potreba.

Kako bismo bolje dočarali program ovog Erasmusa ukratko ćemo "prepričati" kako je izgledalo naših tjedan dana u Velikom Žitniku. Na dan dolaska dočekali su nas volonteri i voditelji te nam pomogli sa smještajem u sobe. Imali smo slobodno vrijeme za druženje i upoznavanje, te večeru.

Prvi dan: teambuilding

Prvi dan započeli smo s različitim aktivnostima koje imaju za cilj povećati grupnu koheziju, teambuilding i upoznavanje/učenje imena, poput hodanja jedan za drugim po traci zavezanoj između dva drveta (slackline) na način da nitko od članova grupe ne padne, ili sve kreće ispočetka, izrade „svemirske letjelice“ za jaje od različitih materijala, ali da se jaje ne razbijte pri bacanju s veće visine, uskladištanjem pokreta ruku i grupnim pomicanjem dugog konopa u određenim smjerovima i slično.



Drugi dan: mindfulness

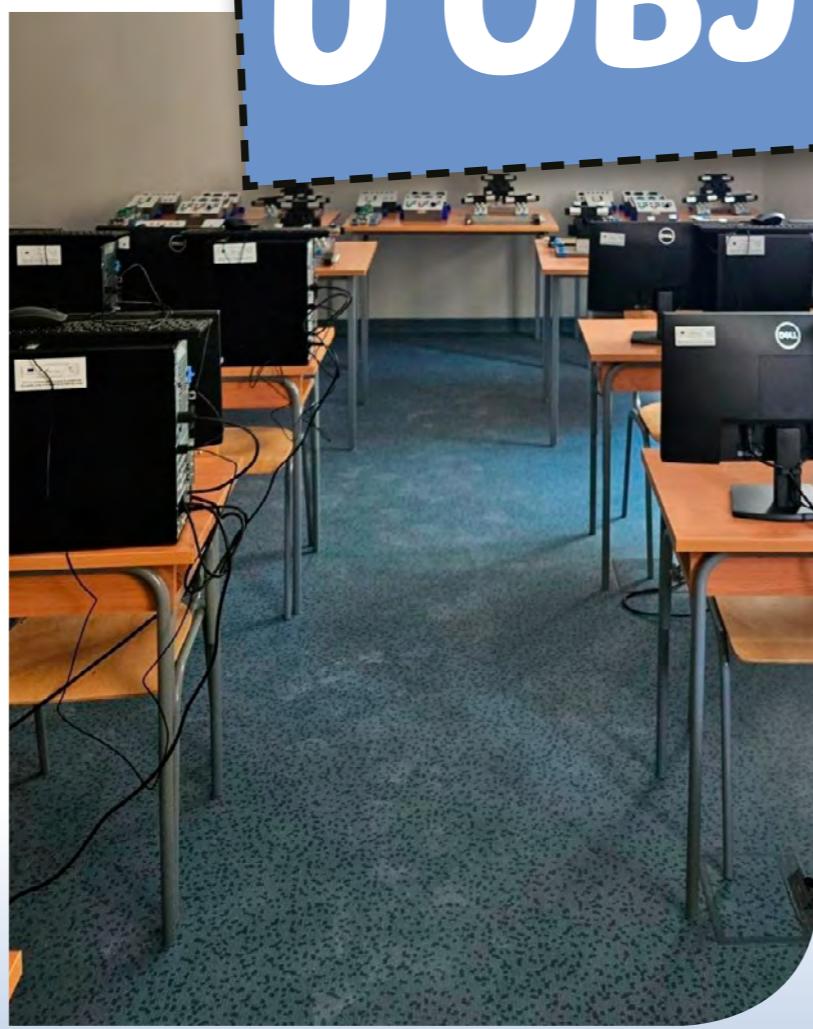
Drugi dan započeli smo raditi na Maslowljevoj piramidi potreba, između ostalog, potrebom za sigurnošću i zdravom okolinom. Shodno tome razgovarali smo što su zdrav život, zdrava okolina, zdravi odnosi, te zdrav svijet. Poslijepodne je bilo rezervirano za mindfulness vježbe disanja i yogu.

Treći dan: planinarenje

Cijeli treći dan smo planinarili do vrha Krčmar upravo kako bi se povezali s prirodom i doprinijeli zdravom životu. Svaki dan nakon ručka imali smo pola sata da svatko u svom miru i svojoj maloj bilježnici zapise svoje misli u svrhu odmora od stalnog druženja.

Četvrti dan: kazalište

Četvrti dan je bio za aktivnost „kazališta“. Podijelili smo se u pet grupa i svaka grupa dobila je papirić s ključnom riječi koju je trebala prikazati zajedničkom glumom kroz priču. Razgovarali smo i o lošem učinku društvenih mreža i općenito medija na naše mentalno zdravlje pod nazivom „Social media and us“, a bilo je i vremena da predstavimo države iz kojih dolazimo.



INDEKSpress U OBJEKTIVU

novinari i suradnici

Peti dan: Podrška

Peti je dan bio predzadnja stepenica na Maslowljevoj piramidi. Nakon doručka smo se zaputili pješice do mjesta na kojem se nalazi visoka stijena gdje smo svi dobili priliku popeti se do označene točke na vrhu uz grupnu podršku i shvaćanje koliko nam je potrebna i koliko je lakše ostvariti nešto dok imamo ljudе koji "navijaju" i vjeruju u nas, ali i osvijestiti što sve ljudsko tijelo može učiniti iako nekad mislimo da nismo sposobni za to. Dan smo završili večerom i večernjim krugom kako bismo zaokružili što smo sve iskusili taj dan. Za kraj Maslowljeve piramide uputili smo se prema riječi, raštrkali i sat vremena proveли svatko sam sa sobom, te napisali pismo sami sebi koje je Outward Bound organizacija poslala na naše adrese za šest mjeseci. Nakon što smo se vratili u centar i ručali, imali smo zadatak pronaći pet kuverti koje su postavili na različita mjesta oko centra korištјi samo mapu i kompas. U kuvertama se nalazilo osam ključnih kompetencija te od tih osam, da bi Erasmus+ projekt uopće bio odobren, on mora sadržavati minimalno četiri. Jedan od volontera održao je prezentaciju kako bi nam ukratko objasnio kako funkcioniraju ovakvi projekti i što se sve ubraja u te ključne kompetencije.



Šesti dan: planovi

Sljedeći dan, ujedno i zadnji, radili smo svoj vlastiti plan za budućnost, što smo ovdje naučili i što od toga želimo primjeniti na svoje radnje u budućnosti. Nakon toga, svaka država imala je zadatak osmislići „Follow-up project“ pomoću kojeg će svojoj lokalnoj zajednici prenijeti znanje koje smo naučili na ovom projektu. Nakon ručka uslijedila je ceremonija te smo dobili certifikat „YouthPass“. Imali smo malo slobodnog vremena prije večere te je uslijedila oproštajna zabava oko logorske vatre.

Iskustva sudionika programa:

„Za mene je ovo bio prvi Erasmus projekt. Bila sam jako uzbudjena što će upoznati ljudе iz drugih država te provesti tjedan dana u prirodi. Uživala sam u svakoj aktivnosti te promjenila način na koji gledam neke navike u svom životu poput mobitela i izležavanja. Inspirirana sam za promjenu. Preporučila bih svakome da se upusti u ovakav projekt jer mislim da će donijeti puno novih znanja, nezaboravnih iskustva i prijateljstva.“

„Meni je također ovo bio prvi Erasmus projekt, no sigurna sam da neće biti zadnji. Iskustvo je prekrasno i ne može se opisati riječima. Proširila sam svoje vidike, upoznala različite kulture, ljudе koji su toliko dragi i zabavni. Pomaknula sam i svoje granice, sad mogu učiniti ono što sam mislila da nikad neću moći kao na primjer popeti se na stijenu. To će pamtitи kao jedno jako lijepo iskustvo, pogotovo osjećaj koji je nastao nakon penjanja, osjećaj sigurnosti u sebe i svoje tijelo, osjećaj podrške okoline itd. Namjeravam sve što sam ovdje naučila nastaviti primjenjivati u svom dalnjem životu i pokušati prenijeti to drugim ljudima. Iz svec srca preporučam svima koji imaju priliku otići na ovaj i na slične projekte jer nećete sigurno požaliti.“

„Moje prvo Erasmus putovanje je bilo prekrasno. Išla sam s ciljem da naučim nešto novo, da upoznam zanimljive ljudе koje privlači isto što i mene i da zaokružim svoju prvu godinu online studiranja nečim stvarnim. Ispunila sam sva tri cilja, a uz to sam se nezaboravno provela. Ono što želim reći studentima koji planiraju ići na Erasmus jest da je Erasmus puno više nego što mislimo da jest, jer se može naučiti toliko toga o sebi, ali i drugima. Najbolja stvar kod ovog projekta je to što sam se naučila smijati iz srca!“

Što je Outward bound

Outward bound je neprofitna organizacija koja pruža tečajeve iskustvenog učenja na otvorenom, a uključuje pružanje neformalnog obrazovanja mladima i djeci kroz razvijanje osobnih potreba i inovativnih načina na koje mogu djelovati unutar aktivnosti koje udruga provodi. Njihova misija je ohrabriti mlade ljudе da u sebi pronađu više no što misle da jesu, stoga je održan projekt simbolična naziva "I Care" i u Hrvatskoj. Projekt je sponzoriran Erasmus+ programom o kojem su članovi razmjene imali prilike naučiti i o drugim projektima koje održava Erasmus u Europskoj Uniji. Vrijednosti Outward bound udruge su sadržane kroz nekoliko ključnih riječi; kooperacija, hrabrost, odgovornost i suoštećanje.

PET VJEŠTINA DOBROG PREZENTIRANJA

10% TALENT, 90% VJEŽBA

Piše: Ivo Komšić

Iako mnogi smatraju da se vještine prezentiranja isključivo svode na komunikacijski talent, to nije niti blizu istini. Zato donosimo pet osnovnih pravila dobre prezentacije, a vi nemojte stati tu nego ovu bitnu osobnu i poslovnu vještinu nastavite razvijate i dalje.

• Prva

Prva vještina prezentiranja je smanjenje značaja treme i mirenje s činjenicom da će trema uvijek pomalo biti prisutna, ali uz kontrolu. Kako bi se razina treme smanjila, poželjno je kvalitetno pripremiti sadržaj prezentacije, jer trema raste s nepripremljenošću i neznanjem, ali ukoliko dobro "baratamo" s temom cjelokupni dojam bit će bolji, jer ćemo se i mi osjećati sigurnijima. Treba biti svjestan da prisutnost značajnije treme utječe i na percepciju publike, smanjuje mogućnost aktivnog slušanja govornika i negativno utječe na ispunjenje ciljeva koji su zadani prezentacijom. Dakle, suvereno baratajte temom koju prezentirate i prva prepreka je savladana.

• Druga

Druga vještina prezentiranje je pravilno strukturiranja prezentacije. To znači da prezentacija treba slijediti standardiziranu strukturu koja najčešće izgleda ovako: uvod, glavni dio, zaključak, literatura, pitanja. Uvod bi uvijek trebao upoznati publiku s temom i pružiti osnovne informacije koje će razraditi u glavnom dijelu. Glavni dio ovisi o temi i uvijek ima prostora za širenje u podnaslove. Uvod i zaključak su uvijek kratki. Pitanja su jednako ključna, pa treba smisljati pitanja koja će zaintrigirati i one pomalo nezainteresirane kolege. Pitanja trebaju biti otvorenog tipa, treba pokrivati dovoljno široko područje kako bi se pozvalo što veći broj studenata na sudjelovanje, treba ih biti tri, ili četiri, ali i pružiti kratak kontekst ukoliko procijenite da su ljudi zaboravili pojedinosti koje pomažu kod odgovora.

• Treća

Zaokupite pažnju slušatelja. Čak se i dosadne teme mogu vješto prezentirati kako bi se mogle pratiti, samo što sadržaj treba pojednostaviti i učiniti zanimljivim. Ako se radi o komplikiranim konceptima, nema potrebe mučiti sebe s učenjem dugačkih, nera-



zumljivih rečenica, radite rastavite temu da poznate faktore i objašnjavajte vlastitim riječima i uz pomoć slike s prezentacije. Kako bi slušačima zadržali koncentraciju, prilagodite boju glasa, ton i ritam govora. Ne bismo trebali govoriti prebrzo, monotonu, tiho ili sporo. Poželjno je govoriti srednje glasno, dovoljno da svi čuju, naglašavati bitne riječi, što manje čitati i što više gledati publiku. Manje čitanja zahtjeva učenje redoslijeda izlaganja, što i nije toliko teško ako već dobro poznajemo temu, a to nam je vještina 1, koju smo već savladali na početku.

• Četvrta

Četvrta vještina prezentiranja je korištenje različitih sredstava; ilustracije, video ili glazba. Time postizete zaokupljenost publike sa sadržajem, publici je lakše pratiti i slušati, a prezentacija je dinamičnija i zanimljivija. Ilustracije ili slike su najčešće korištene, a video je jednako prikladan u svim dijelovima prezentacije, pa i kao uvod u raspravu o čemu se onda mogu postavljati pitanja i dijeliti mišljenja.

• Petnaesta

Peta vještina prezentiranja je vlastiti položaj tijela tijekom prezentacije, niti previše ukočen, niti previše entuzijastičan. Oba slučaja mogu voditi publiku u dekoncentraciju, ili nemir i nervozu. Verbalna i neverbalna komunikacija mora biti uskladjena. Publika je uvijek zainteresirana za izlagače koji su sigurni u sebe i žele prenijeti znanje, ali i djeluju uvjerljivo.

Priče iz Odjela lovstva i zaštite prirede: Šindra – tradicija koja živi oko Risnjaka

Radionice izrade šindre u NP Risnjak

Šindra su drvene daščice, najčešće izrađene od jelovog drva najbolje kvalitete, dobivene isključivo cijepanjem.

Piše: Marko Ožura

Mpozantna stabla jela, bukvi i smreka u šumama kontinuirano osiguravaju egzistenciju stanovništvu Gorskih kotara, jer povijesno korištenje drva iz šuma možemo nazvati i suživotom. Održivo gospodarenje i suživot Gorana s prirodom, lijepo se ogleda i u načinu gradnje sada već tradicijskih kuća. Surovost prirode, snijeg i vjetar, ograničenost finansijskih resursa naučile su goranske graditeljske majstore dovitljivom spajanju drva i kamena na istoj etaži. Živković u knjizi "Hrvatsko tradicijsko graditeljstvo" spominje „težnju da Gorani sve ili većinu sadržaja uguraju pod jedan krov. Tako da se sijeno čuvalo na tavanu, na prvom katu živjelo, a štala i ostave su bile u prizmlju. Etaže kuće su često bile povezane „traturom“ kanalom kojim se sijeno s tavana spuštao u štalu“.

Dodatna izolacija objekata rađena je obijanjem jelovih daščica na zidove pod udarom vjetra i snijega, ili sve zidove. Primjer je šumarija Crni lug, ili upravna zgrada NP Risnjak, kao suvremenija kombinacija gdje je i za krovno pokrivanje korištena šindra.

Kako se izrađuje šindra

Šindra su drvene daščice dužine 40 do 100 cm, širine 8 cm i debljine 0,3 do 0,5 cm. Najčešće su izrađene od jelovog drva najbolje kvalitete, dobivenih isključivo cijepanjem.



- Odabir stabla jele i dijeljenje na jednakе isječke – zgonte, obično 15 do 20 cm obodne širine.
- Obilježena mjesta zasijecaju se ravnom vagačom tako da se na prerezu dobije zvijezda preko srca trupca. Trupci se cijepaju u zasjeke klinovima – obrnuto nego što je stablo rastući stajalo, jer drvo bolje puca od debljeg kraja prema tanjem, od parnja prema krošnji.
- Od zgonata se krivom vagačom lučno, smjerom godova isijecaju manje cijepnice, jednakе širine, 8 cm.
- Svaka takva cijepnica kala se radikalno, tj. okomito na godove, na polovice ravnom vagačom – do debljine 4 šindre. Takve se četvrtače, s 3 zasjeke ravne vagače u čelo duboko samo 1,5 cm, obilježe u četiri šindle jednakе debljine, te se još ponovi zasijecanje ravnom vagačom, i to najprije u srednjem, pa u postrane zasjeke – do dubine 25 cm. Ovime je dovršeno cijepanje alatom.
- Šindraš tada stiše stopalima nenacijepani kraj četvrtače, a također i koljenima; gornji pak, nacijspljeni dio razvlači, rasteže, para, kala rukama



– najprije u dvije duplice, pa njih na dvije šindre. Poslije odabiranja cjepljog drva – kaljanje rukama je najvažniji dio posla. Ovako izrađena šindra se ničim više ne obrađuje, njezina je površinska struktura prirodno oblikovana godovima drva.

- Nakon kaljanja šindra se slaže u snopove – mace po 100 daščica, i to onako kako je cijepana iz zgonta, zbog kasnijeg slaganja pri prekrivanju i oplaćivanju.

Danas sve to možete naučiti u jednoj od radionica i programu volontiranja u Nacionalnom parku Risnjak i pridonijeti očuvanju znanja izrade šindre.

Literatura:

- (1) Medak, Z., P. Bosnar (2020): Šindra – čudesna jelova daščica , materijali radionice Hrvatskog fotosaveza
- (2) Freudenreich, A. (1972): Kako narod gradi na području Hrvatske, Republički zavod za zaštitu spomenika kulture, Zagreb.

STUDENTSKI SPORT

Birajte, od šetnji i planinarenja do odbojke, košarke, šaha i futsala

U sportskim sekcijama za brucoše i starije studente treniraju se razni sportovi, a sve naše izvannastavne aktivnosti koriste tome da pripremamo studentske sportske momčadi za natjecanja. Veleučilište u Karlovcu natječe se pod okriljem Hrvatskog akademskog sportskog saveza.

Piše: Sven Toljan

Dobrobit bavljenja sportom već je općepoznata stvar. Tjelesna aktivnost može pomoći da se dobro osjećate, da ste bolje raspoloženi, da ste zadovoljni sobom, da bolje spavate ... Također podiže osobnu razinu energije i poboljšava tjelesno i psihičko zdravlje, a za studente koji će se početkom nove akademske godine ponovno, ili po prvi put suočiti sa seminarima, kolokvijima i ispitima, to je veliki dobitak. Za one natjecateljskog duha moguća su i različita organizirana natjecanja, a o njima i ostalim sportsko rekreacijskim aktivnostima brine Sportska udruga Veleučilišta u Karlovcu.

- *U sportskim sekcijama za brucoše i starije studente treniraju se razni sportovi, a sve naše izvannastavne aktivnosti koriste tome da pripremamo studentske sportske momčadi za natjecanja. Veleučilište u Karlovcu natječe se pod okriljem Hrvatskog akademskog sportskog saveza, zbog čega imamo registriranu udrugu pod kojom djelujemo, a to je Sportska udruga Veleučilišta u Karlovcu. Pod tim nazivom nastupamo na najprestižnijem studentskom natjecanju u Hrvatskoj zvanom Unisport, naglasio je Marko Prahović, profesor tjelesnog odgoja.*



Gdje, kada i kako

Uz profesora Prahovića, za obavezan predmet Tjelesne i zdravstvene kulture među studentima Veleučilišta u Karlovcu zadužena je i predavačica Tamara Fehervari. Oboje vode brigu o tjelesnoj aktivnosti studenata. Iako se ta nastava ne ocjenjuje, za dobivanje nužnog potpisa potrebno je ispuniti kvotu od 75 posto dolazaka. Nastava tjelesnog u pravilu se odvija u jutarnjim satima utorkom, srijedom i četvrtkom u školskoj sportskoj dvorani Grabrik, u dvorani Šumarske i drvodjelske škole Karlovac, ili na nekom drugom dostupnom prostoru.

O interesu studenata uvelike ovisi koje će se sekcije i natjecanja provoditi svake godine. Studenti se također mogu baviti sporednim izvannastavnim aktivnostima poput crossfita, ili šaha.

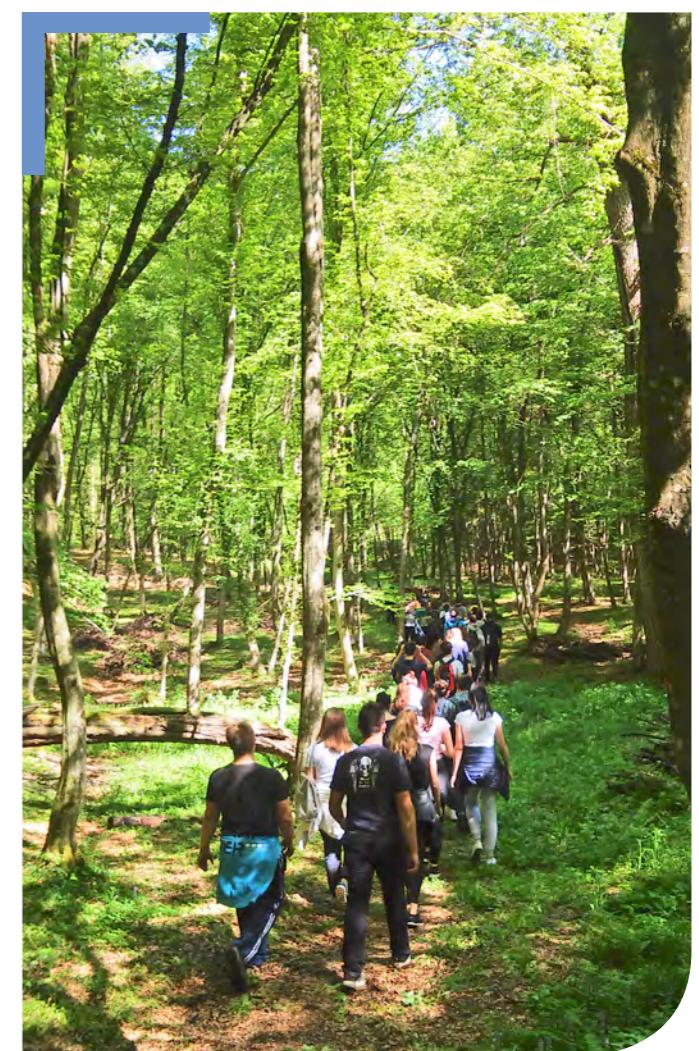


- *Strojari i mehatroničari su većinom muška ekipa koja najčešće igra nogomet, a imamo i košarku, stolni tenis i tako dalje. Zadnjih par godina najtrofejnija nam je košarka, što nije čudno za Karlovac. Imamo dosta jaku košarkašku momčad i bili smo na natjecanjima Unisport prvenstva Hrvatske gdje smo igrali pet na pet klasičnu košarku, ali i tri na tri, s čime smo posebno ponosni jer smo bili drugi u državi prije par godina te izborili nastup na Europskom prvenstvu. Bili smo u Debrecinu u Mađarskoj prošlo ljetno tjedan dana gdje smo bili 17. od 24 ekipe. Možda to ne djeluje impresivno, ali s obzirom na broj studenata koje imamo na Veleučilištu u Karlovcu, u odnosu na ostala veleučilišta, pogotovo onih koji se bave sportom, to je izuzetno velik uspjeh na koji smo ponosni. Nadam se da će se opet otvoriti sekcija futsala, a radimo i teretanu, odnosno fitness te raznorazne šetnje poput onih na Kozjači. Naime, subotom ujutro prema dogovoru sa studentima i njihovim mogućnostima organiziramo šetnje šumom, neki oblik planinarenja, dodao je Prahović.*

Kontinuitet

Na treninzima košarke, koji traju cijelu godinu, sudjeluju većinom studenti starijih godina, no mogu se priključiti i mlađi studenti odnosno svi koji imaju interes za igranjem. Nadalje, pojedini studenti mogu biti djelomice ili potpuno oslobođeni nastave Tjelesne i zdravstvene kulture ako se već bave nekim sportom. Primjerice, ako netko igra nogomet u Dinamu, bit će oslobođen nastave jer već trenira dovoljno. Premda je takvih sportaša malo, dužni su natjecati se na studentskim natjecanjima za Veleučilište u Karlovcu.

- *Futsal liga kreće već sad od jeseni i igra se cijelu godinu, kao i košarka. Završnica je u Poreču u lipnju. Ovog ljeta smo tamo nastupali i u stolnom tenisu i košarci. Završili smo četvrti, a nije lako boriti se sa Zagrebom, Splitom, Rijekom, Osijekom i ostalim sveučilištima koja imaju po 30 do 50 tisuća studenata. Jedino VUKA i Vukovar, od veleučilišta i visokih škola Hrvatske, imamo kontinuitet natjecanja. Također svake godine na vikend prije Božića idemo u Dubrovnik na tradicionalni košarkaški memorijalni turnir i odbojkaški za studentice, s time da bismo voljeli da se veći broj studentica uključuje u sportske ekipe i sekcije. Ove godine ćemo sigurno opet ići u Dubrovnik jer imamo čvrstu i stabilnu košarkašku ekipu starijih studenata. Vidjet ćemo hoćemo li оформити i odbojkašku žensku ekipu kada prođu upisi, zaključio je Prahović.*



Predavači Fehervari i Prahović namjeravaju na prvih par sati nastave u novoj akademskoj godini ostvariti početni kontakt sa studentima gdje će ih uputiti u sve tjelesne i sportske aktivnosti Veleučilišta. Nadaju se da će se svi oni koji imaju afiniteta prema sportu nastaviti baviti njime kroz Sportsku udrugu VUKA.



VODORAVNO

2. tablica koja se sastoji od apstraktnih objekata koji se mogu zbrajati i množiti
5. svi prirodni brojevi veći od 1 koji su djeljivi samo s 1 i sa samim sobom
8. grana matematike koja proučava računske operacije s brojevima
11. sinonim za graničnu vrijednost
13. suprotno od integrala
14. polazna tvrdnja koja se smatra istinitom i koja se ne dokazuje
16. os x
19. cijeli brojevi veći od nule
20. odnos duljina hipotenuze i nasuprotne katete
22. kut manji od 90°
28. dijametar
29. brojevi koje možemo napisati u obliku razlomaka
31. recipročna funkcija funkcije tangens
33. kut čiji je vrh na kružnici i čiji krakovi sijeku kružnicu u dvama točkama
34. teorem
35. brojevi koje ne možemo zapisati u obliku razlomaka

OKOMITO

1. veličina promjenljive vrijednosti
3. matematička disciplina koja proučava načine sakupljanja, sažimanja i prikazivanja zaključaka iz određenih podataka
4. odnos duljina hipotenuze i pripadajuće katete
6. 3.14159265359
7. djelitelj u razlomku
9. radius
10. preslikavanje elemenata iz jednog skupa u drugi
12. funkcija kojoj je varijabla eksponent
15. skup ulaza koje funkcija prihvata
17. prva poznata sprava za računanje
18. matematički izraz za brojeve koji obuhvaćaju racionalne i iracionalne brojeve
21. zapisivanja broja ili drugog matematičkog objekta kao produkta nekoliko faktora, obično manjih ili jednostavnijih objekata iste vrste
23. jedna od temeljnih grana matematike koja se bavi proučavanjem matematičkih simbola i pravila za manipulaciju tim simbolima
24. kut od 90°
25. kut veći od 90°
26. jednadžba općeg oblika $ax^2 + bx + c = 0$, gdje je x nepoznata varijabla, konstante a, b i c nazivaju se: a kvadratni koeficijent ($a \neq 0$, za $a = 0$ jednadžba postaje linearna), b linearni koeficijent i c slobodni član
27. odnos duljina omjera nasuprotne stranice i priležeće katete
30. os y
32. dijeljeni broj u razlomku

Studentski vicevi :)

Vozio šašavi student auto, zaustavi ga policajac i kaže:
- Molim Vaše dokumente!

Šašavi student se krene glasati: - Vau-Vau!

Uplašio se policajac i ustuknuo, a šašavi student mu kaže:
- Ne boj se, vezan sam!

Pričaju dva štrebera i prvi se pohvali drugom:

- Čuj, starci su mi otputovali, imam praznu kuću.

A drugi mu na to odgovori:
- Blago tebi, možeš učiti na glas.

* 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, 7-15h

* 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 Tević,
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: 07:00 - 15:00
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

Izдавач: 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

STUDENTSKI HOROSKOP – studeni 2024.

OVAN (21.3. – 20.4.)

FAKS: Za vas je ovo mjesec uspjeha. Od samog početka mjeseca, bez gubljenja vremena, se spremate za ispite i marljivo izvršavate sve ostale studentske obaveze, a pozitivne vibracije vam donose pokretačku energiju.

LJUBAV: Stječete neočekivana nova poznanstva, iskoristavate svaku priliku, vaša želja za uspjehom na svim životnim poljima, pa tako i u ljubavnom, je zapanjujuća. Vjerujete svojim instinktima, intuicija će vam pomoći da isprano odlučite.

ZDRAVLJE: Osjećate se odlično, muče vas tek povremene glavobolje.

BIK (21.4. – 21.5.)

FAKS:

Atmosfera oko vas je prilično topla i imate dojam da ste u ugodnoj čahuri, ali boravak

u zoni komfora vam neće osigurati dovoljno

ECTS-a da položite godinu.

LJUBAV: Vaši osjećaji prema voljenoj osobi poprimaju dubinu, nemojte se bojati to priznati i pokazati. U vezama će studeni pridonijeti zahlađenju odnosa.

ZDRAVLJE: Premašite spavate i pijete previše kave.

BLIZANCI (22.5. – 21.6.)

FAKS: Zimsko smanjenje dnevnog svjetla negativno utječe na raspolaženje i zato važno da ne podlegnete negativnim mislima. Ne postoji taj ispit koji je nemoguće spremiti, kao što ne postoji ni gradivo koje je nemoguće naučiti.

LJUBAV: Uvjерite se da vaš partner ima dovoljno jaku unutarnju snagu da vas prihvati s vašim manama i vrlinama.

ZDRAVLJE: Imunitet vam je slaba točka.

RAK (22.6. – 22.7.)

FAKS: Pokušajte smiriti vlastiti um, osamite se, učinite za sebe nešto dobro i opuštajte. Ako je potrebno napravite pauzu od učenja i kolokvija, kako bi do ispitnih rokova vratili energiju.

LJUBAV: Improvizirajte, ne pokušavajte kontrolirati sve, pokažite svoje osjećaje, živite u trenutku, a prošlost ostavite iza sebe.

ZDRAVLJE: Pokušajte se zdravije hraniti.

LAV (23.7. – 22.8.)

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

LJUBAV: Druga polovica mjeseca je idealna za rješavanje nesuglasica i postizanje ljubavne harmonije.

ZDRAVLJE: Nema problema, savršeno ste zdravi!

DJEVICA (23.8. – 22.9.)

FAKS: Svjesni ste toga da ne možete sve fantastično i perfektno napraviti, ali se ipak trudite dati svoj maksimum. Koncentracija na predavanjima će vam biti nešto lošija nego inače.

LJUBAV: Mali znakovi pažnje čine dobru vezu. Za samce će ovaj studeni nažalost biti usamljen.

ZDRAVLJE: Skloni ste prehladama pa vodite računa o tome da ojačate imunitet.

VAGA (23.9. – 22.10.)

FAKS: Uživate u studentskom životu, ali, naravno, kao prava vaga uvijek tražite ravnotežu. Ipak, faks nije uvijek fer i teško će vam pasti situacije koje nisu pod vašom kontrolom.

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

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

ŠKORPION (23.10. – 21.11.)

FAKS: Pazite da ljestvicu ne podignite previšoko. Vi ste uspješni i vaše ocjene su odlične zbog čega si možete dopustiti i pokoji mali propust.

LJUBAV: Duboko udahnite jer ćete doživjeti nevjerojatne trenutke u ljubavi. U vezama će vladati harmonija.

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

STRIJELAC (22.11. – 21.12.)

FAKS: Dan po dan, ispit po ispit, semestar po semestar, udah – izdah i godina je vaša.

LJUBAV: Došao je trenutak istine i ako imate što reći, sada je vrijeme da to i učinite. Samce očekuje susret s osobom iz prošlosti, a moguće je i da se vrate romantični osjećaji.

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

JARAC (22.12. – 20.1.)

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

LJUBAV: U domeni ljubavi osjećaji dolaze i odlaže, a vama nedostaje samopouzdanja. Ako je s vaše strane pala sjenka ljubomore, onda ste stekli razumijevanje na kojim pitanjima treba raditi.

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

VODENJAK (21.1. – 18.2.)

FAKS: Početkom mjeseca gubite tempo, osjećate blagi pad energije ili nedostatak volje, oklijevate. Jedan kolokvij ili ispit nije odraz vašeg znanja. Glavu gore i sve će biti dobro!

LJUBAV: Napravite prvi korak, u ljubavi ponekad vrijedi i riskirati.

ZDRAVLJE: Stres je vaš najveći neprijatelj.

RIBE (19.2. – 20.3.)

FAKS: Ovog ste studenog vi na tronu. Kolokvije polazeće kao od šale, a u timskom radu preuzimate vodstvo.

LJUBAV: Uspjeh u ljubavi vas čeka bez obzira jeste li u vezi ili ne. Uživajte!

ZDRAVLJE: Vaš široki osmijeh vas štiti od svih bolesti!

INDEKS
press

