

LIST KARLOVAČKIH STUDENATA

INDEKS

press

broj 82. | TRAVANJ 2025. | cijena 0 eur

ISSN 1845-5913

**20 godina Studentskog centra Karlovac
OD IZLOŽBI, PROSLAVA I KVIZOVA
DO KOBASIJADA I PLESNIH VEČERI**
Vrata SC-a punih 20 godina bila su uvijek svima širom otvorena ...

20
godina

**Upoznavanje Europskog parlamenta
U SRCU EUROPSKE POLITIKE**
Studentski staž u Europskom parlamentu puno je više ...

**RAGOVOR: Marin Maras, prof. matematike i statistike
KAKVE SLIČNOSTI IMAJU
PLANINARENJE I MATEMATIKA**
Kroz planinarsku turu možemo vidjeti što se dobije ...

**Budžet za studentski džep
VODIČ ZA STUDENTSKE POPUSTE**

**Jeste li bili žrtva internetske prijevare
OPREZA NIKAD DOSTA**

Ne zaboraviti pogledati na:
www.sckar.hr

20 godina Studentskog centra Karlovac

OD IZLOŽBI, PROSLAVA I KVIZOVA DO KOBASIJADA I PLESNIH VEČERI

Vrata SC-a punih 20 godina bila su uvijek svima širom otvorena, a s obzirom da su nedavno dobili brojne nove susjede, za očekivati je da će u toma relativno malom prostoru biti još življe i dinamičnije.

Piše Marko Ožura

Studentski centar Karlovac u Frankopanskoj 5 proslavio je slavi 20 godina otkako je otvoren za studente. A stvoren je iz prašine i ruševina nekad reprezentativne zgrade vojne uprave sagrađene u 18. stoljeću. Do 1752. godine na mjestu današnje zgrade SC-a obnove grada objekti su do 1783. godine spojeni u jedinstvenu trokrilnu građevinu današnjih gabarita. U njoj je tada bilo sjedište majora karlovačke tvrđave. Zgrada zato ima arhitektonsko ambijentalnu vrijednost i vrlo bogatu povijest značajnu za daleku vojnu prošlost. Adaptacijom i rekonstrukcijom SC-a Karlovac završenom krajem 2004. godine, zadržan je povijesni izgled, ali spojen sa suvremenom namjenom, pa su danas u nju smješteni: internet cafe, coworking i izložbeni prostor, studentski zbor, studentski servis i uprava SC-a, na zadovoljstvo brojnih korisnika ra-

zličite životne dobi i interesa. Mnogi će se rado sjetiti brojnih brucosijada, studenskih zabava, proslava i nezaboravnih otvorenja izložbi. Svojom ponudi SC dodao je i kvizove. Uglavnom, kad se podvuče crta nakon 20 godina rada, izuzev osnovne djelatnosti koju Student servis nudi, a to je povremeno i privremeno zapošljavanje studenata, bilo je tu i skoro dvjestotinjak izložbi, od amatera do akademaca, pa tako i tehnika, a ovdje donosimo podsjetnik na neka od autora koji su izlagali; Alen Sirbubalo, Andrija Borovček, Antun Boris Svaljek, Bojan Kiski, Borislav Josipović, Dimitrije Popović, Dinko Neskusil, Fabijan Knežević, Ivan Corbić, Ivana Maradin, Lidija Maček Stanić, Marko Erceg, Miroslav Šipek, Nikolina i Ana Kiseljak, Nina Mikšić, Olinka Knežević, Zvonimir Bešker i mnogi drugi.



Prostor za sve

Osim izložbi, u atriju SC-a održana su brojna predavanja najrazličitijih tematika i to onih manje ali i nadalje poznatih i priznatih osoba, promocije knjiga, plesne večeri, maskenbali i božićne zabave. Svoje mjesto u SC-u našle su i famozne Kobasijade koje nisu bile natjecateljskog karaktera, već isključivo još jedan razlog za druženje. Ta tradicija je na žalost prekinuta s Koronom 2020. godine, a svojevremeno je znala okupiti čak 40 natjecatelja. Možemo se samo nadati da će SC uskoro obnoviti ovaj lijepi, mirisan i ukusan običaj.

Vrata SC-a punih 20 godina bila su uvijek svima širom otvorena, a s obzirom da su nedavno dobili brojne nove susjede, za očekivati je da će u toma relativno malom prostoru biti još življe i dinamičnije. E pa, sretni rođendan SC-ovci!!



Upoznavanje Europskog parlamenta

U SRCU EUROPSKE POLITIKE

Studentski staž u Europskom parlamentu puno je više od običnog uredskog posla, to je prilika za izravan uvid u procese i dinamiku EU politika.

Piše Fran Belavić

Naš novinar i student Fran Belavić imao je priliku stažirati u Europskom parlamentu. Kako je došao do ovakve prilike i kakvi su mu dojmovi pročitate u narednim redcima.

Za studente koji su strastveni prema politici, međunarodnim odnosima ili europskim poslovima, staž kod zastupnika u Europskom parlamentu (MEP – Member of the European Parliament) jedinstvena je prilika. Omogućuje da iz prve ruke vidite kako funkcioniraju institucije EU-a, sudjelujete u značajnim političkim raspravama i izgradite kontakte koji mogu oblikovati vašu buduću karijeru. Međutim, konkurenčija za ova stažiranja je velika, a mnogi studenti ne znaju odakle krenuti i kako dobiti ovakvu priliku.



Prijava za staž kod zastupnika u Europskom parlamentu

Za razliku od velikih međunarodnih institucija koje imaju centralizirane programe stažiranja, svaki član EU parlamenta (MEP) samostalno zapošljava svoje stažiste. To znači da ne postoji jedinstveni portal za prijave. Ipak, Europski parlament osigurava osnovne informacije o stažiranju, uključujući akreditaciju i ugovorne uvjete.



Najbolje je započeti istraživanjem hrvatskih parlamentaraca. Ako vas, primjerice, posebno zanima ekološka politika, logično je prijaviti se kod zastupnika koji je aktivno uključen u Odbor za okoliš, javno zdravlje i sigurnost hrane. Slično tome, ako vas zanima vanjska politika, bolje bi bilo ciljati na zastupnika koji radi u Odboru za vanjske poslove (AFET) i tako dalje. Na službenoj stranici Europskog parlamenta možete pronaći popis svih zastupnika, njihove političke afilijacije i odbore u kojima djeluju, što može biti dobar početak vašeg istraživanja. Također, valja uzeti u obzir da se trajanje stažiranja i broj stažista razlikuju od jednog do drugog parlamentarca.

Proces prijave i zahtjevi također se razlikuju, ali uglavnom su potrebni životopis (CV), primjerice u obliku Europassa, te u kasnijoj fazi preslika diplome radi potvrde razine obrazovanja.

Što možete dobiti od staža u Europskom parlamentu

Staž u Europskom parlamentu mnogo je više od običnog uredskog posla, to je prilika za izravan uvid u europsku politiku. Zaduženja stažista ovise o zastupniku i području kojim se bavi, ali uobičajeni zadaci uključuju istraživanje zakonodavstva, pisanje izvještaja, pripremu bilješki za sastanke, pomoć u komunikaciji na društvenim mrežama, te prisustvovanje sastancima odbora i plenarnim sjednicama. Ovo iskustvo omogućuje vam da vidite kako se oblikuju i donose europske politike i zakoni.

Jedna od najvećih prednosti stažiranja su prilike za networking. Europski parlament okuplja političare, savjetnike, novinare i lobiste iz cijele Europe. Kao stažist

imat ćete priliku upoznati osobe iz raznih sektora koji vam mogu pomoći u daljnoj karijeri. Mnogi bivši stažisti kasnije rade u institucijama EU-a, nevladinim organizacijama, diplomaciji ili privatnom sektoru. Kontakti koje steknete tijekom stažiranja mogu biti ključni za vaš budući profesionalni put.

Rad u Europskom parlamentu također je izvrsna prilika za poboljšanje jezičnih i komunikacijskih vještina. Parlament je jedno od najviše višejezičnih radnih okruženja na svijetu, s 24 službena jezika. Iako se engleski često koristi kao glavni jezik, mnogi sastanci i dokumenti su na francuskom, njemačkom, španjolskom, ili drugim jezicima. Ako znate dodatne jezike, to će vam biti velika prednost.

Osim profesionalnih koristi, staž u Europskom parlamentu omogućuje vam da iskusite život u Bruxellesu, ili Strasbourgu, gradovima koji su politička središta Europe. Većina rada Europskog parlamenta odvija se u Bruxellesu, gdje se sastaju odbori i političke skupine te se održava većina sastanaka parlamentaraca. U Strasbourgu se odvijaju plenarne sjednice, najčešće u trajanju od tjedan dana, koje su zapravo najvažniji dio rada Parlamenta. Među ta dva grada, Bruxelles posebno nudi dinamično međunarodno okruženje gdje se političke rasprave ne vode samo u parlamentu, već i na društvenim događanjima, konferencijama i neformalnim okupljanjima.

Jedan od najzanimljivijih dijelova je sudjelovanje na sastancima odbora, gdje zastupnici raspravljaju o zakonodavnim prijedlozima, ispituju stručnjake i pregovaraju o amandmanima. Promatranje kako se oblikuju politike EU-a iz prve ruke pokazalo je svu složenost zakonodavnog procesa te koliko je usuglašavanja potrebno da se postigne kompromis unutar grupacija, a potom i između njih.

Istovremeno, Parlament je usmjeren na globalne krize, s raspravama o ratu u Ukrajini, političkim nemirima u Gruziji i sukobu u Gazi. Uz to, formiranje i izbor nove Europske komisije, događaj koji se odvija tek svakih pet godina, stvorili su jedinstvenu politič-

ku atmosferu, dok su zastupnici ispitivali kandidate za povjerenike. Prisustvovanje mini-plenarnoj sjednici usred tih ključnih događaja bilo je nezaboravno, dodatno naglašavajući ulogu Parlamenta u europskim i globalnim pitanjima.

Život u Bruxellesu

Stažiranje u Bruxellesu nije samo radno iskustvo, već i prilika za istraživanje dinamičnog međunarodnog okruženja. Često nazivan "glavnim gradom Europe", Bruxelles je grad u kojem se politika osjeća u svakodnevnom životu. Neformalni sastanci i razgovori o europskim temama odvijaju se posvuda, od konferencija do druženja nakon posla na Place Luxembourg, gdje se okupljaju EU dužnosnici i stažisti.

Bruxelles također nudi bogat društveni i kulturni život. Povjesna arhitektura, svjetski poznata čokolada i vafli, kao i raznolika gastronomска scena, čine ga izvrsnim gradom za istraživanje. Neke od nezaobilaznih znamenitosti su Grand Place, Atomium i Parc du Cinquantenaire. Grad je dom tisućama međunarodnih studenata, stažista i mladih profesionalaca, što olakšava stvaranje novih prijateljstava i povezivanje s ljudima iz cijelog svijeta. Također, nije teško ondje sresti i Hrvate koji rade, stažiraju, ili su u posjetu. Može se reći da nije teško pronaći dio doma za one koji ga zbog udaljenosti počnu nostalgično prizivati.

Još jedna prednost Bruxellesa je njegova lokacija u srcu Europe. Zahvaljujući brzim željezničkim vezama, vikend-putovanja u Pariz, Amsterdam ili Köln, ali i unutar Belgije, lako su dostupna, što dodatno obogaćuje iskustvo života u ovom europskom središtu.

Iskustvo stažiranja u Europskom parlamentu pruža neprocjenjivo iskustvo. Ako razmišljate o prijavi, nemojte oklijevati – istražite zastupnike, pripremite svoju prijavu i iskoristite priliku. Staž u Europskom parlamentu može vam promijeniti karijeru i otvoriti vrata budućim mogućnostima.



RAGOVAR: Marin Maras, profesor matematike i statistike na karlovačkom Veleučilištu

KAKVE SLIČNOSTI IMAJU PLANINARENJE I MATEMATIKA

Kroz planinarsku turu možemo vidjeti što se dobije iz aplikacije a to je gotova statistika; potrošnja kalorija, broj koraka, prosječni nagib. Izleti se organiziraju svaki tjedan, i tu je zanimljivo statistički vidjeti koji članovi su isli najčešće, gdje se islo najviše, kada, dobna i obrazovna struktura polaznika i slično

Razgovarala Lana Vinovrški



Razgovarali smo s profesorom Marinom Marasom o jednoj neobičnoj temi. Poznat po svojoj ljubavi prema matematici, statistici i planinarenju, zamolili smo da pokuša povezati ove, naocigled vrlo različite stvari.

Planinarenje je hobi s kojim se profesor Maras prvi put susreo u srednjoj školi na inicijativu tadašnjeg profesora povijesti Tomice Majetića, a prvi izlet bio je na otok Krk. Odmah mu se svidjelo te je odlučio nastaviti s izletima i planinarenjem. Danas je aktivran član PD Dubovca, voditelj opće planinarske škole, vodič društvenih izleta i član upravnog odbora društva.

Vodite planinarsku školu?

Da, ovo je moja peta planinarska škola od ukupno 34, što zapravo govori u prilogu Društva koje egzistira preko 100 godina i nositelj je planinarske aktivnosti na karlovačkom području i šire.

Tko se može upisati u planinarsku školu?

Škola je namijenjena osobama koji već jesu planinari i onima koji to žele postati. Po meni je to jedno od nezaboravnih druženja, gdje se i na stranicama škole vide slike koje govore više od riječi. Sve se radi na volonterskoj bazi, ima više od tridesetak ljudi koji sudjeluju u organizaciji škole kroz predavanje ili vježbe.

Staze ili planine?

Svaka staza za mene ima svoju ljepotu, draž. Možemo ih stupnjevati po težini u smislu visinske, kondicijske, ili tehničke zahtjevnosti. Osobno nisam tehnički penjač, znam se kretati po osiguranim putevima, feratama, no ne bavim se alpinizmom, ta područja ne preferiram, iako ni staze nisu uvijek jednostavne. Volim duže, kondicijski zahtjevne ture, gdje ima visinske razlike, to mi je draže, no ako postoji kakva mogućnost za planine nisam isključiv po tom pitanju, zavisi od grupe, dana, vremena. Uvijek je lijepo pronaći nešto lijepo u planini, u danu, u društvu s kojim se ide i to je po meni čar planinarenja, planinu treba voljeti, a ne gledati kroz natjecanje.

Kako biste opisali vezu između planinarenja i matematike kojoj ste također posvećeni?

Osobno, očistim dušu i tijelo kada planinarim, kada se vratim iz planine dobijem neku energiju koja mi je potrebna za dnevne, tjedne obveze, da se lakše nosim sa obavezama koje imam. Nisam jedini tamo koji se bavi i planinarenje i matematikom, imam jednog kolegu koji kada ide na planinarenje broji vrhove dok planinari, koji su viši, niži i slično i on je to s matematičke strane definirao precizno kako se definira vrh planine.

Da li matematika igra određenu ulogu u planiranju i organizaciji planinarskih tura?

U organizacijskom smislu da, jer kako sudjelujem u izvođenju nastave onda je potrebno organizirati nastavni proces za različite dobne skupine, radio sam s učenicima od osnovne škole pa sve do izvanrednih studenata na fakultetu i došao u situaciju od grupe individualaca stvorim homogenu grupu. Kada se organizira društveni izlet za veću grupu, meni je to lakše nego mojim kolegama, zbog susreta koje sam ja već imao kroz nastavni proces. Imam doista poveznicu sa strukom kojom se bavim i hobijem gdje nalazim kompromis i vežem jedno s drugim.

Brojite li drva dok planinarite?

Ne, možda na početku. Ljudi inače broje koliko su se puta popeli na neki vrh, jedino znam da sam bio na Kletu preko 20 puta, čovjek nakon nekog vremena prestane brojati. Ono što ostane jest priča. Zaboravit će se nekakav vrh i koliko je bio visok, ali ukupan dojam i društvo što se pamti i čini me boljim čovjekom.

Kako možete izračunati potreban broj kalorija tokom planinarenja koristeći matematičke proračune, što jesti prije planinarenja?

Na pamet mi pada kolega Matijević s prehrambene tehnologije, on je angažiran već nekoliko godina predavajući prehranu planinara, a i sam je prošle godine bio polaznik planinarske škole. Bit je da se ujutro prije polaska ne jede ništa teško, nego nešto laganije, tijekom dana dok se krećemo bitno je održavati organizam s manjim obrocima s tekućinom, a tek navečer se može čovjek počastiti ili dan prije nego li se ide na sam uspon se može pojesti više. Osobno sam naučio da se može malo po malo putem jesti i na samom kraju. Slušam svoje tijelo što mi kaže radije nego da brojim kalorije.

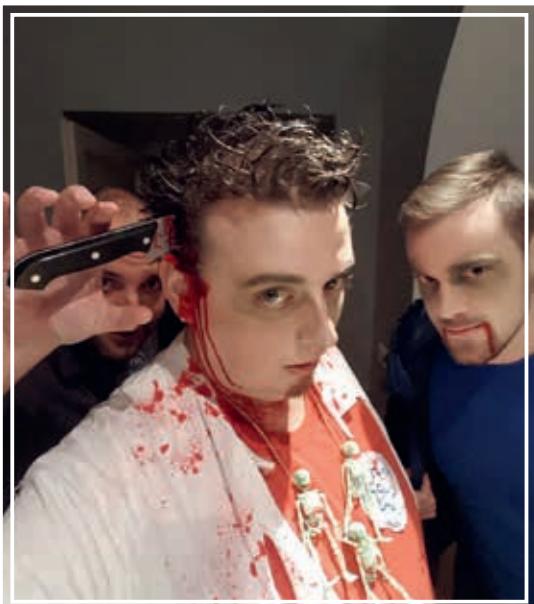
Koristite li matematičke proračune za procjenu vremena potrebnog za stazu?

Postoji i jedan matematički postupak zvat "minutiranje" gdje planinar broji koliko mu minuta treba da prođe određenu dionicu da bi se moglo prezentirati pred društvom. Aplikacije za planinare imaju čak i gotove proračune koji nam pomažu.

Koje su prednosti, a koji nedostaci upotrebe statistike za analizu prethodnih planinarskih tura?

Nedostatka gotovo da i nema. Kroz planinarsku turu možemo vidjeti što se dobije iz aplikacije a to je gotova statistika; potrošnja kalorija, broj koraka, prosječni nagib.

Izleti se organiziraju svaki tjedan, i tu je zanimljivo statistički vidjeti koji članovi su išli najčešće, gdje se išlo najviše, kada, dobna i obrazovna struktura polaznika i slično.





Budžet za studentski džep

VODIČ ZA STUDENTSKE POPUSTE U KARLOVCU

Piše Iva Komšić

Kad si student vještina dobrog raspolađanja s novcima je prijeka potreba. Jer, ne počinje i završava sve sa studentskom menzom gdje je obrok osiguran za euro i nešto sitno, studenti žele iskusiti i druge stvari; odlazak u kino, izlasci navečer, druženja uz kavu, putovanja i slično. S tim na umu, pripremili smo kratki vodič za studentske popuste u Karlovcu na kojima se može uštedjeti novac i ostvariti najpovoljnija prilika.

Mi smo ovdje naveli tek neke, osnovne, ali studentskih popusta u gradu sigurno je još više. I nemojte nas držati za riječ kada su u pitanju popusti i cijene koje smo naveli, jer u današnje vrijeme to se ponekad mijenja iz dana u dan.

Gradska knjižnica "Ivan Goran Kovačić" Karlovac

Članska iskaznica, koja inače košta 10 eura, za studente iznosi 5 eura i vrijedi cijelu godinu. Potrebno je ispuniti kratak formular ili pristupni list i članska je spremna za upotrebu.



Kino Edison

Kino Edison u Karlovcu ima u ponudi "povlaštene" ulaznice koje, između ostalih, vrijede i za studente. Ovisno o dobu dana kada se prikazuje film i veličini dvorane, za studente je uvijek moguće ostvariti popust za otprilike euro ili dva po ulaznici. Tako će filmovi preko tjedna za studente koštati oko 4,20 eura, a vikendom 4,80 eura.



Aquatika - Slatkovodni akvarij Karlovac

Sve podvodne ljepote grada Karlovcu i hrvatskih rijeka mogu se istraživati i pogledati u popularnoj Aquatici. Ulaznice za akvarij su 7 eura za studente, a moguće je ostvariti i grupni posjet sa 20 i više osoba, pa je tada ulaznica 6 eura po osobi. Ušteda od 30%.

Muzeji grada Karlovca

U ostala tri karlovačka muzeja studenti mogu ostvariti sljedeće popuste; u Galeriji Vjekoslav Karas ulaznica za studente iznosi 2 eura, za Stari grad Dubovac isto 2 eura, te za Muzej Domovinskog rata na Turnju 3,50 eura. Moguće je kupiti i zajedničku ulaznicu za sva tri muzeja koja onda za studente iznosi ukupno 6 eura. Dobra prilika.



Nikola Tesla Experience Center

Još jedna atrakcija za Karlovačane i druge posjetitelje, ali i studente, jest muzej posvećen geniju Nikoli Tesli. Ulaznice za studente koštaju samo 5,5 eura.



Osmica i Hrvatski planinarski savez

Za one koji vole prirodu planinarenje, preporuka je učlaniti se u Hrvatski planinarski savez, odnosno Osmicu, a godišnja članarina je samo 7,50 eura. Osim toga, jednom kada se postane članom Osmice, moguće je ostvarivati i popuste na noćenje u planinarskim domovima od čak 50%, u Hrvatskoj i u Sloveniji. Jednom kada ste član Osmice će za svoje članove organizirati brojne zanimljive izlete.

Gyms 4 You

Rekreacija je uvijek poželjna, pogotovo nakon dugačkih i iscrpljujućih rokova. Ako vam nije dovoljno što imate u obveznoj stanicici iskoristite studentski popust u Gyms 4 You, a pa mjesečna članarina iznosi oko 30 eura mjesečno, ovisno o loyalty programu i drugim povlaštenim uvjetima.

Fast Food El Dorado

Kad se studentska menza zatvori i pojavi se glad za meksičkom hranom, blizu veleučilišta i studentskog doma se nalazi fast food, na adresi Trg bana Jelačića 1, kod stare fontane u Zvijezdi. Na ovom mjestu studenti ostvaruju 10% popusta na cijokupnu cijenu narudžbe.

Hrvatske željeznice

Za kraće izlete, ili posjete događanjima izvan grada, studenti mogu putovati vlakom i ostvariti popust od 50% na cijene karata. Sve što je potrebno je napraviti pametnu karticu koja vrijedi godinu dana.

JESTE LI BILI ŽRTVA INTERNETSKE PRIJEVARE OPREZA NIKAD DOSTA

Piše Valentina Čačković

Internetske prijevare sve su češća pojava. Događaju putem e-mailova, lažnih web stranica, aplikacija i društvenih mreža, a često uključuju krađu osobnih podataka. Sve su češće lažne nagradne igre putem društvenih mreža, a nude razne nagrade dok prevaranti traže uplatu „troškova dostave“ kako bi se „nagrada“ koja je osvojena mogla poslati. Još jedna od čestih prijevara koja kruži su lažne SMS poruke Hrvatske pošte o nemogućnosti dostave paketa zbog nepotpunih informacija. Ova prijevara traži korisnike da unesu osobne podatke kao i broj bankovne kartice, gdje neki ostanu bez novca.

Najbolja prevencija ovakvih prijevara svakako je obraćanje pozornosti na detalje u poruci, te praćenje svojih narudžbi u sustavu za praćenje pošiljaka. Prijevara pod nazivom „Tapkanje“ također je jedan on načina koji će vas vrlo lako navesti da nasjednete na lažni gumb za koji mislite da možete kliknuti, ali ustvari ne možete. To je najčešće lažni zaslon dizajniran da prikrije stvar na koju zapravo klikate čime nesvesno kupujete unutar određene aplikacije, ili se prijavljujete na mjesecnu/godišnju pretplatu koja može biti dosta skupa.

Kako bi izbjegli ovakve i slične načine prijevare, instalirajte aplikacije iz pouzdanih Internet trgovina kao



što su App Store ili Google Play Store. Evo i još nekoliko korisnih savjeta kako izbjegći internetske prijevare; provjeravajte izvorni linka iz e-maila ili SMS-a, koristite jake i pouzdane lozinke, aktivirajte dvofaktorske autentifikacije, koristite antivirusni softver I još mnogo toga vam je na raspolaganju kako bi se osigurali od internetskih prijevara.

Čitanjem recenzija određenih sumnjivih aplikacija također smanjujete šansu za prijevaru. Uvijek idite izravno na određeno web mjesto koje vas zanima i odaberite najrelevantniji rezultat jer je nedavno istraživanje otkrilo kako oglasi koji se pojavljuju na vrhu stranica mogu oponašati poznate tvrtke na Googleu, Bingu, Safariju i Yahooou. Naravno da je skepticizam i dalje najbolja opcija.

Čini vam se da ljudi sve više trče?! Dobro vam se čini.

BILO KAD I BILO GDJE

Karlovac nudi predivne lokacije za trčanje, od uređenih parkova do šumske staze. Za početak trčanja ne treba puno opreme. Dovoljne su udobne sportske tenisice, sportska odjeća i bočica vode.

Piše Helena Brajdić

Trčanje, čini se, nikada ne izlazi iz mode, ali danas kao da je popularnije nego ikad. Ovaj jednostavan, ali učinkovit oblik tjelesnježbe nudi brojne prednosti, posebno studentima koji vode dinamičan život. Ali zašto baš trčanje? I gdje u Karlovcu pronaći idealnu stazu?

Trčanje je odličan način za održavanje kondicije, jačanje srca i krvnih žila, te smanjenje rizika od brojnih bolesti. Također pomaže u održavanju zdrave težine i jačanju kostiju. Tijekom trčanja oslobođaju se endorfini, hormoni sreće, koji pomažu u smanjenju stresa, anksioznosti i depresije. Redovito trčanje može povećati razinu energije i smanjiti umor, poboljšati koncentraciju i pamćenje, što je posebno važno za studente. Mnogi gradovi, pa tako i Karlovac, imaju trkačke klubove, ili organizirane trke, što je odlična

prilika za upoznavanje novih ljudi koji dijele istu strast. Službeni klubovi u Karlovcu su Atletski klub Karlovac, Atletski klub RaN 047 (škola trčanja) i atletski klub KA TIM. Tijekom cijele godine održavaju se i brojne utrke, a popularnije su Kozjača trail (5km), Karlovački cener (10km/1milja/štafeta), polumaraton Karlovac-Šišlјavić (21km) i Adventska utrka (3km).



Gdje trčati

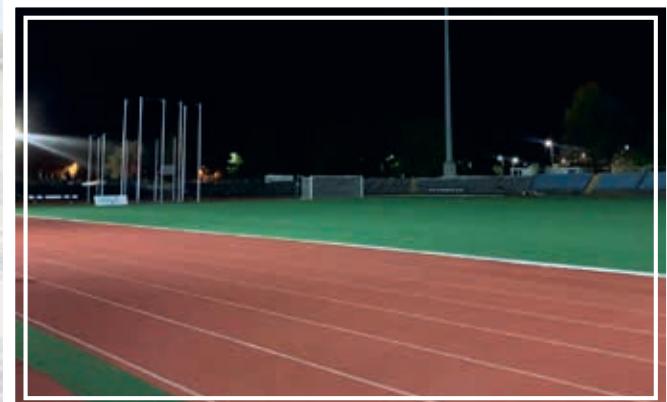
Karlovac nudi predivne lokacije za trčanje, od uređenih parkova do šumskih staza. Osim prirodnih, postoje napravljene kružne staze namijenjene baš za trkače. Stadion NK Karlovca na Korani ima krug dužine 400m. Idealno je za početnike koji još rade na jačanju kondicije, disanju, metodi i stilu trčanja. Podloga je napravljena od tartana, što je mekše i udobnije od betonskih podloga. Slična kružna staza nalazi se na Foginovom kupalištu, ali njena podloga je od crvene zemlje i dužina kruga je nešto manja, 360m. Staza je praktična jer se nalazi u centru grada, a u neposrednoj blizini Vunsko polje, čiji krug također ima oko 360m, ali se preporučuje gornja štistica koja je uređenija, betonska, kružna i iznosi 800m oko cijelog Vunskog polja.

Postoji nekoliko ruta gdje se trči kroz grad, a duge su 3km pa na više. Cijeli nasip od Gaze do Korane, točnije od ulice Petra Filipca preko nasipa, do Ruskog puta je već 3km, a onda se dalje preko Koranske šetnice može produžiti kroz grad do Perivoja. Za staze duže od 5km trči se kružno od Vunskog polja prema Mostanju preko Grabrika ponovno na Vunsko polje, ili duža verzija,

iz Mostanja preko Male Švarče pa ponovno do Grabrika i Korane. Mnoštvo je opcija kojima se u Karlovcu i karlovačkoj okolini može trčati.

Oprema

Za početak trčanja ne treba puno opreme. Dovoljne su udobne sportske tenisice, sportska odjeća i bočica vode. Međutim, kako tijelo napreduje, rezultati postaju bolji, pa tako i treninzi postaju češći, a rute duže. Shodno tome, koristi se raznovrsna oprema koja trčanje čini još lakšim i ugodnijim. Nezaobilazna dodatna oprema su pametni sat, ili fitness narukvica, kompresijska odjeća, prsluk za trčanje, rukavice, naglavna svjetiljka, ili reflektivne oznake, trkačka marama ili "buff", energetski gelovi i još nešto sitnica. Preporuča se instalacija mobilne aplikacije jer se na taj način najbolje prati napredak u brojkama i služi kao mali dnevnik aktivnosti. Neke od popularnih su : Strava, Runkeeper, Nike+ Running, Run with Map My Run, Runtastic, Endomondo. I neka vas ne preplaše sve što smo nabrojali, uživati u trčanju možete i bez svih tih detalja, dovoljni su dobra volja i dobre tenisice za trčanje.



Za kraj nekoliko bitnih savjeta:

- Bez pretjerivanja na početku. Započinite s kratkim dionicama, a onda postupno povećavajte udaljenost i intenzitet.
- Trčanje s prijateljem ili kolegom može učiniti trening zabavnijim, ali i poslužiti kao dodatna motivacija.
Treba slušati svoje tijelo. Ako je prisutna bol, odmorite.
- Hidracija – piti dovoljno vode prije, tijekom i nakon trčanja.
- Uvijek imajte na umu da treba uživati. Trčanje je zabava, a ne obaveza.

Znate li baš sve o recikliranju

POPISI ZA KUPOVINU SU I DALJE IN

Piše Valentina Čačković

Karlovačka tvrtka Čistoća i ove godine provodi edukaciju o odvajanju otpada „Odvajati otpad može svatko, vrlo je lako!“. Počela je od najmanjih u OŠ Dubovac, a nastavila i u ostalim osnovnim školama grada Karlovca. Za one koji su iz osnovnoškolskih klupa izašli davno i nisu imali prilike sudjelovati u ovakvim edukacijama, dobro je ponoviti gradivo. Osnovno znaju gotovo svi, recikliranje je odvajanje materijala iz otpada i njegova ponovna upotreba. U to ulazi sakupljanje, odvajanje, prerada iskorištenih materijala, te izrada novih proizvoda. Reciklirati jednostavno možete i u svom domu, a možete i u svojoj radnoj okolini. Ako ne znate od kuda pomoći u nastavku je poveznica na kojoj možete dobiti različite kreativne ideje. <https://www.otpad-uredi.com/slike/2019/11/PDF-Vodic-kroz-kreativno-recikliranje.pdf>

Naime, svi imamo mogućnost odvojiti papir, plastiku, staklo, limenke te ostali (komunalni) otpad u kontejnere primjerene za to.

Najčešće se reciklira staklo, plastika, metal, papir, tetrapak i biootpad. Neki materijali, poput stiropora, možda nisu biorazgradivi i ne mogu se reciklirati, ali ih se može iskoristiti u druge svrhe i ponovno upotrijebiti. Čak i smanjenom kupnjom proizvoda koji su zasebno pakirani također pridonosimo smanjenu otpada, najčešće plastike.

Ovakve životne navike najlakše je savladati u najmlađoj dobi, pa je zato i educiranje osnovnoškolaca važno za njihov osobni daljnji razvitak i za dobrobit cijele zajednice. Očuvanjem ekosustava sprječavamo ulazak opasnih kemikalija u okoliš, a recikliranjem materijala smanjujemo potrebu za iskorištavanjem prirodnih resursa čime štitimo biljne i životinjske vrste koje žive na tim prostorima. Edukacijom o odvajanju otpada ustvari postajemo svjesniji svojih dobrih i losih potrošačkih navika što, nadamo se, vodi smanjenju nepotrebne kupovine i potrošnje resursa. Popisi za kupovinu nisu izašli iz mode, samo su postali „zeleniji“.



PAPIR I KARTON – U PLAVI SPREMIK!



Treba odlagati u plavi spremnik

- ✓ novine, časopise, prospekti, kataloge
- ✓ bilježnice, knjige, telefonske imenike, slikovnice
- ✓ pisači i kompjuterski papir, pisma, uredske tiskovine, papirnate vrećice
- ✓ mape, kartonske fascikle, kartonske kutije (bez ljepljive trake, plastike, stiropora i sl.)

Ne smije se odlagati u plavi spremnik

- fotografije, tetrapak ambalaža, plastificirani, zaušeni ili metalizirani papir, upotrijebljene maramice, pelene i slično



AMBALAŽNO STAKLO – U ZELENI SPREMIK!

Treba odlagati u zeleni spremnik

- ✓ samo staklenu ambalažu (boce, staklenke)

Prije odlaganja staklenu ambalažu treba isprazniti, oprati te skinuti čepove i zatvarače

Ne smije se odlagati u zeleni spremnik

- prozorska stakla, automobilsko staklo, kristalno i optičko staklo, armirano staklo, staklena vuna, keramičko posude, žarulje i fluorescentne svjetiljke, staklo kao što je bočničko i laboratorijsko staklo i sl.

BIOOTPAD – U SMEĐI SPREMIK!



Treba odlagati u SMEĐI spremnik

- ✓ **kuhinjski otpad:** ostaci voća i povrća, ljuške jaja, talog od kave, vrećice od čaja, ostaci kruha, listovi salate, blitve, kelja ...
- ✓ **vrtni ili zeleni otpad:** uvelo cvijeće, granje, otpalo lišće, otkos trave i živice, zemlja iz lončanica, kora drveta, piljevina, borove iglice...

NE SMIJE se odlagati u SMEĐI spremnik

- ostaci termički obradene hrane, meso, riba, kosti, koža, mlječni proizvodi, ulja i masti, pepeo, ambalaža (kartonska, staklena, plastična), tekstil, obojeni i lakirani drveni otpad

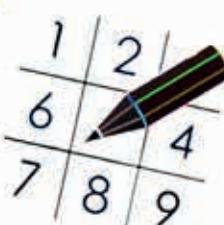
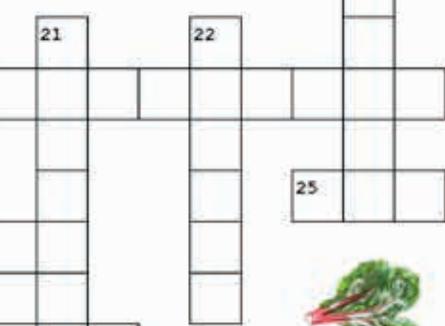
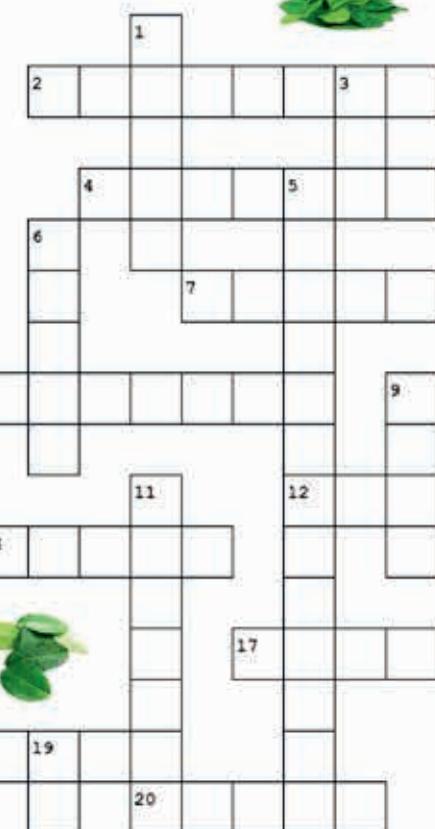




z Z z.



ZDRAVA KRIŽALJKA



Vodoravno

2.

stanje dobrog tjelesnog, psihičkog i društvenog blagostanja

4.

jedino zeleno voće koje je prema sastavu pretežno čine masti, a osim toga je bogato proteinima, prehrambenim vlaknima, kalijem i vitaminom C

7.

slatki krumpir koji je jaki antioksidans, ima dokazana antikancerogena svojstva te povoljno djeluje na probavni i živčani sustav

8.

Fe

12.

prirodno stanje uma koje se događa tijekom spavanja, a odrasla osoba bi u tom stanju trebali provesti 7 do 9 sati dnevno

14.

Se

15.

najzdravija riba na svijetu, koja sadrži veliki udio omega-3 masnih kiselina, zbog čega blagotvorno utječe na zdravlje srca i mozga

16.

drevna duhovna disciplina namijenjena je oživljavanju naše duhovne prirode koja pritom smanjuje negativne učinke stresa na tijelo i smanjuje lučenje hormona stresa – kortizola te ima kompletan blagotvoran učinak na organizam

17.

Ca

18.

tekućina koja ostaje nakon zgrušavanja mlijeka u procesu

proizvodnje sira, a za zdravlje ima brojne prednosti jer je bogata proteinima i bioaktivnim tvarima koje pozitivno djeluju na probavu, imunitet, kost i mišiće

20.

fermentirani mlječni proizvod koji sadrži različite probiotske kulture, kao i proteine, kalcij, vitamin D zbog čega ima pozitivan učinak zdravlje probavnog sustava i organizam u cijelosti

23.

topiva vlakna prirodno prisutna u stijenkama gljiva (Reishi, Shiitake, Maitake), kvasaca (Saccharomyces cerevisiae) te u žitaricama poput zobi i ječma, a za zdravlje je bitan jer stimulira imunološke stanice koje sudjeluju u obrani organizma

25.

predstavlja metaboličke procese kojima se otrovne tvari u organizmu pretvaraju u neutrovne ili manje otrovne, koje su topljivije pa se lakše izlučuju iz tijela putem žući ili mokraće

26.

aktivnost koja se smatra super hranom za mozak jer proširuje vokabular, pomaže nam da se riješimo stresa te uvelike pomaže mentalnom zdravlju

27.

zeleni prah koji se dobiva od istoimenog indijskog zimzelenog drveta te ima brojne zdravstvene benefite jer djeluje kao antiseptik te pomaže kod urinarnih i probavnih tegoba, vrućice, kožnih bolesti i opeklina

Okomito

1.

narančasti korijen koji postaje zdraviji kuhanjem jer se time poboljšava apsorpcija antioksidansa beta karotena

3.

I

5.

tvari koje oslobođaju i deaktiviraju slobodne radikale u našem organizmu

6.

zelena biljka čija jedna velika stabljika celera sadrži samo 10 kalorija, a poznata je kao čistač organizma jer pruža diuretički učinak te sadrži antioksidativne, antiseptičke i antikancerogene tvari

9.

Zn

10.

K

11.

bijeli luk, prva biljka koja je na svijetu službeno proglašena ljekovitom i to prije više od pet tisuća godina, a glavnu zdravstvenu vrijednost daje mu biljni antibiotik alicin zbog kojeg ima antimikrobni, antioksidativni i antikancerogeni učinak

13.

Na

19.

fizička aktivnost koja poboljšava rad srca i pluća, snižava hormone stresa te poboljšava pamćenje

21.

Mg

22.

vrsta japanske matematičke zagonetke čije je rješavanje temeljeno na logici, zbog čega pridonosi razvoju koncentracije i logičkog razmišljanja

24.

sjemenke koje obiluju prehrambenim vlaknima zbog čega u kontaktu s vodom stvaraju gel te blagotvorno djeluju na organizam jer pružaju energiju, pomažu probavi i snižavaju šetni LDL kolesterol u krvi



Studentski vicevi :)

Student pada ispit već četvrti put i očajan moli profesora:

- Profesore, dajte mi još jednu šansu! Ako sad padnem, past ću godinu!

Profesor će na to:

- Dobro, postavit ću ti jedno pitanje. Ako točno odgovoriš, prolaziš.

- Što je to – legalno je, ali neologično; neologično je, ali legalno; a još je i neologično i nelegalno?"

Student zbumjeno šuti...

Profesor uzdahne i odgovori:

- Pa eto, ti si još student – to je legalno, ali neologično. Ti ne učiš – to je neologično, ali legalno. A ako te sada ipak pustim da prođeš – to je i neologično i nelegalno!

Što je zajedničko kemiji i ljubavnoj vezi?

- Sve je puno reakcija, ali ako nešto krene po zlu, nastaje eksplozija!

Na ispitu iz fizike, profesor postavi pitanje studentu:

- Ako se vlak kreće brzinom od 80 km/h i pređe 200 kilometara, koliko mu je za to trebalo vremena?

Student odgovara:

- Pa...ovisi...

Profesor upita:

- O čemu ovisi?

Student odgovara:

- Ovisi da li pričamo o vlaku u udžbeniku ili o vlaku na našim prugama.

Zašto je zbirka iz matematike bila tužna?

- Zato što je imala previše problema!

*** 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: 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: podruznicazagreb@scka.hr

Tel: +385 (0) 47 609 717

INDEKSpress

Izdavač: Studentski centar Karlovac

Adresa: Frankopanska 5, 47000 Karlovac

Telefon: 047/609-711

Glavni i odgovorni urednik: Maja Purgar

Naklada: digitalno izdanie

Grafička priprema i tisk:

Tiskara Pečarić & Radočaj, Karlovac

STUDENTSKI HOROSKOP – travanj 2025.

OVAN (21.3 – 20.4.)

STUDIJ: Proljeće je, a u vama nemir, ali akademski nemir. Previše ste se opustili tijekom zadnjih mjeseci i krajnje je vrijeme da zapnate i zagrijete stolac!

LJUBAV: Voli me, ne voli me...stalno se ste na odi mi – dođi mi s osobom koja vam se svida. Preuzmite inicijativu i recite joj kako se osjećate, jer jedino ćete tako prekinuti ovaj ljubavni apsurd. Za parove slijedi teško razdoblje u kojem ćete oboje propitkivati svoje osjećaje.

ZDRAVLJE: Fizičko zdravlje vam je ok, ali psihički ste zaista iscrpljeni.

BIK (21.4 – 21.5.)

STUDIJ: Čuvajte se „dobronamjernih“ kolega. Vaš akademski uspjeh je neupitan, ali morate biti svjesni da svaki uspjeh sa sobom nosi i zavidne jezike. Ostanite svoji i, ako je potrebno, pokažite im zube.

LJUBAV: Nije veljača, ali za vas je ljubav u zraku ovog mjeseca. Prepustite se opuštenim romansama, nemojte uvijek tražiti nesto ozbiljno. Parovi će također uživati u harmoniji svoje ljubavi.

ZDRAVLJE: Sve je u najboljem redu, ali moglo bi vas povremeno gnjaviti migrene.

BLIZANCI (22.5 – 21.6.)

STUDIJ: Smiješe vam se uspješni rokovi. Napokon ste uzelj uzde u svoje ruke i sada vam je samo nebo granica. Iskoristite to, učite i rješavajte sve ispite koje možete!

LJUBAV: Iznimno ste privlačni suprotnom spolu, a na vama je u koji će to mjeri iskoristiti. Nemojte se uvijek opterećivati što je pravo, a što krivo, nego se prepustite trenutku. Za parove dolazi burno razdoblje svađa, razbijenih časa i tanjura. Čuvajte glavu i sretno!

ZDRAVLJE: Vi ste pojam zdravlja.

RAK (22.6. – 22.7.)

STUDIJ: Kampanjac ste na kvadrat. Trgnite se. Rokovi ne kucaju, već zvone i naviru na vrata, a vi ste još uvijek kao truba.

LJUBAV: Što je bilo, bilo je. Budućnost je pred vama. Starim je ljubavima mjesto u prošlosti. Parovi će uživati u skladu i malim znacima pažnje.

ZDRAVLJE: Pripazite na imunitet.

LAV (23.7 – 22.8.)

STUDIJ: Pripazite da zbog studentskih poslova ne zanemarujete učenje i ispite. Nema boljeg ulaganja od ulaganja u znanje i budućnost.

LJUBAV: Nije pametno sjediti na dvije stolice. Presjecite, odaberite i ostanite vjerni svojoj odluci. U vezama će se pojavit nepovjerenje i o tome treba razgovarati kako ne bi preraslo u nešto mnogo gore.

ZDRAVLJE: Imate peticu iz zdravlja, a kakvo je stanje u indeksu?

DJEVICA (23.8 – 22.9.)

STUDIJ: Ispite ćete pripremati opušteno, bez stresa, no bitan faktor vašeg uspjeha svakako će biti i snalažljivost. Karte su vam se ovog mjeseca dobro posložile, iskoristite to!

LJUBAV: Vrijeme je da prestanete lagati, jer osoba koja vas voli će vas voljeti sa svim vašim manama i vrlinama, nema potrebe za pretvaranjem. Parovi će uživati u ljubavi uz mnogi strasti.

ZDRAVLJE: Čuvajte živu glavu jer ste ovaj mjesec skloni ozljedama!

VAGA (23.9. – 22.10.)

STUDIJ: Faks je život u malom, prepun je uspona i padova, i jedna izgubljena bitka ne znači i izgubljen rat. Zapamtite to i samo hrabro naprijed!

LJUBAV: Za vas je stara ljubav ipak prava ljubav, ali ovoga puta budite pametniji. Ako ste u vezi, pokušajte više cijeniti svoju bolju polovicu.

ZDRAVLJE: Pokušajte se barem nekoliko dana za redom dobro naspavati!

ŠKORPION (23.10. – 21.11.)

STUDIJ: Pomognite kolegama u nevolji. Dobro se dobrim vraća pa će zbog toga i vaši ispitni rokovi biti uspješniji.

LJUBAV: Opasno vas privlače dvije osobe i nikako ne može odabrat, ali morat ćete, jer ćete u protivnom izgubiti obje. Zvjezdu su na vašoj strani, no vi morate učiniti pravi potez. Parovi će patiti zbog svada oko financija.

ZDRAVLJE: Pomalo ste depresivni, ali sve će to proći i sunce će se ponovno ukazati!

STRIJELAC (22.11. – 21.12.)

STUDIJ: Vrijeme je da se izborite za sebe i uberete plodove svoga rada. Knjigu u ruke i rasturite ispite!

LJUBAV: Priznajte što osjećate i tako ćete osvojiti osobu oko koje se već dugo trudite.. U vezama će doći do otkivanja nekih davno zaboravljenih tajni.

ZDRAVLJE: U prirodi je lijek za sve vaše tegobe.

JARAC (22.12. – 20.1.)

STUDIJ: Vi ste zmaj! Ove ćete rokove žariti i paliti. Sva vam vrata širom otvorena, a vama je samo da ponosno proščete kroz njih.

LJUBAV: Vas svi vrte oko malog prsta i to nije ni malo privlačno. Pokušajte raditi na sebi i na taj ćete način prekinuti taj začaran krug. Parove očekuje burno razdoblje trzavica i svara.

ZDRAVLJE: Ono ste što jedete! Obratite veću pozornost na pravilnu prehranu.

VODENJAK (21.1. – 18.2.)

STUDIJ: Nemojte se bojati upustiti u koštar s problematičnim predmetom ili predmetima jer će vas i po tom pitanju ovog mjeseca pratiti sreća.

LJUBAV: Vi birate. Ovog mjeseca ste iznimno privlačni suprotnom spolu i vjerujemo da ćete to znati iskoristiti. Parovi će uživati u zajedništvu i ljubavi.

ZDRAVLJE: Sve je u najboljem redu.

RIBE (19.2. – 20.3.)

STUDIJ: Nemate motivacije za učenje. Sve vam je ravno i to nikako nije dobar stav pred rokove. Morate se trgnuti i pokušati izvući maksimum. Za prolaz se uvijek može naučiti!

LJUBAV: Uzmite malo vremena za sebe, nema ništa loše u tome da neko vrijeme budete solo. Prevelikim trudom da nađete partnera samo si smanjujete šanse da upoznate pravu osobu. Ako želite prekinuti vezu, razmislite još jednom jer ovo nikako nije vrijeme za ishitrene odluke.

ZDRAVLJE: Kašalj bi vam mogao predstavljati problem ovog mjeseca.

Piše Lara Jurčević

INDEKS
press

