

LIST KARLOVAČKIH STUDENATA

INDEKS press

broj 83. | LIPANJ 2025. | cijena 0 eur

ISSN 1845-5913

Veleučilište u Karlovcu rođendan proslavilo dodjelom nagrada, zahvala ...

28
godina

IZVRSNOSTI

Festival znanosti i Dani otvorenih vrata Veleučilišta u Karlovcu

**SPOJ ZNANJA, ZNANOSTI I
OTVORENIH MOGUĆNOSTI**

Dani otvorenih vrata, održani su od 5. do 9. svibnja 2025. godine ...

Projekti Veleučilišta: AgriNext

**ŠTO JE TO MULTIFUNKCIONALNA
POLJOPRIVREDA?!**

Spoj poljoprivrednih i nepoljoprivrednih aktivnosti ...

S pivarima za pivare

PIVO S OKUSOM TVORA ILI BANANE?

Zašto je sve više važno smanjenje rizika od katastrofa?

SAČUVAJ ŽIVU GLAVU

Ne zaboravi pogledati na:

www.scka.hr



Veleučilište u Karlovcu rođendan proslavilo dodjelom nagrada, zahvala i povelja

28 GODINA IZVRSNOSTI

Piše Lara Jurčević

Veleučilište je, svečanom sjednicom Vijeća Veleučilišta, proslavilo 28. obljetnicu osnutka. Svečanost je održana u veleučilišnom atriju, a okupljenima su se prigodno obratili dekan Ivan Štedul, predsjednik Zbora Veleučilišta i dekan Veleučilišta „Lavoslav Ružička“ u Vukovaru, doc. dr. sc. Željko Sudarić, gradonačelnik grada Karlovca Damir Mandić te županica Karlovačke županije Martina Furdek-Hajdin. Svečanost je uključivala prigodni program, nakon čega je uslijedila dodjela nagrada i priznanja.

Ova obljetnica svjedoči o kontinuiranom rastu i uspjehu Veleučilišta u Karlovcu, koje je od svog osnutka 1997. godine postalo iznimno značajna obrazovna institucija u regiji, prepoznata po kvaliteti svojih studijskih programa i suradnji s gospodarstvom.



Dekanove nagrade za izuzetne studentske uspjehe dodijeljene su:

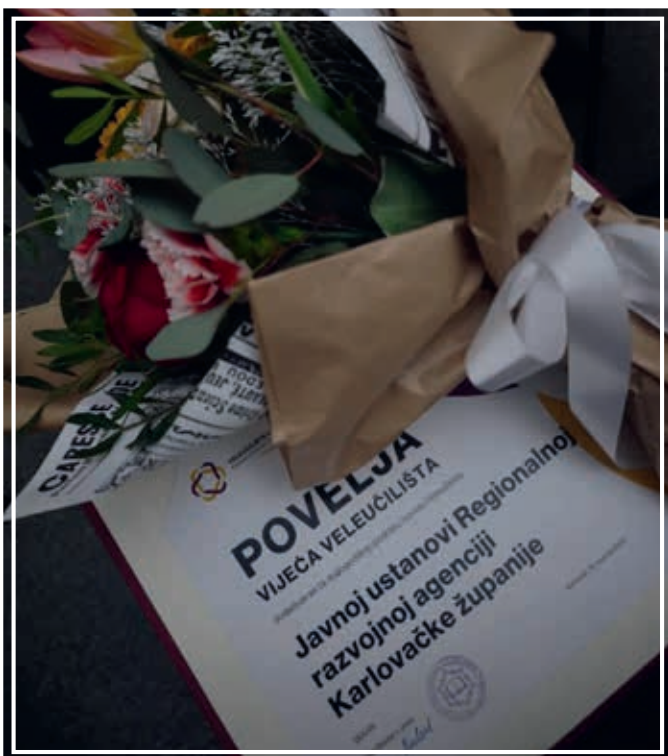
- ***Za izniman uspjeh tijekom studija:***
Andrija Berislavić, Gabriel Kaić, Anja Avakumović, Aleksandar Dragić, Marin Babnik, Marko Leš, Jelena Rendulić, Antonio Varga, Aleksandra Rkman, Gabriel Jakupec, Eric Žgela, Antonia Medved i Valentina Mušnjak.
- ***Za unapređenje studentskog standarda:***
Nikola Klarić.
- ***Za promociju Veleučilišta:***
Nikola Radolić.

Zahvalnice dekana uručene su zaposlenicima:

- dr. sc. Snježani Kirin, prof. struč. Stud. – za izniman doprinos razvoju Veleučilišta,
- dr. sc. Marijani Blažić, prof. struč. Stud. – za popularizaciju znanosti,
- dr. sc. Jasni Halambek, v. pred. – za znanstveni doprinos,
- Kristini Hrgić, mag. oec. – za predan rad i značajnu podršku radu Veleučilišta.

Zahvalnice su dodijeljene i vanjskim partnerima:

- Turističkoj zajednici grada Karlovca,
- HS Produkt d.o.o.



Povelje Vijeća Veleučilišta dodijeljene su:

- mr. sc. Željku Šančiću za naročite zasluge i trajan doprinos razvoju Veleučilišta,
- Javnoj ustanovi Regionalnoj razvojnoj agenciji Karlovačke županije za dugogodišnju podršku razvoju Veleučilišta.

Festival znanosti i Dani otvorenih vrata Veleučilišta u Karlovcu

SPOJ ZNANJA, ZNANOSTI I OTVORENIH MOGUĆNOSTI

Piše Lara Jurčević

Veleučilište u Karlovcu i ove je akademske godine, u sklopu nacionalnog Festivala znanosti, otvorilo svoja vrata svima zainteresiranima. Dani otvorenih vrata, održani su od 5. do 9. svibnja 2025. godine, od 10:00 do 16:00 sati, u prostorijama Veleučilišta.

Posjetitelji su imali jedinstvenu priliku upoznati se s radom Veleučilišta, njegovim studijskim programima, uvjetima upisa i dodatnim mogućnostima, što je posebno privuklo karlovačke srednjoškolke. Poseban naglasak stavljen je na osobni kontakt — učenicima, nastavnicima i roditeljima na raspolaganju su bili

profesori, studenti i stručne službe, koji su spremno odgovarali na sva pitanja i pokušali im pomoći u donošenju važnih odluka o nastavku obrazovanja. Prije zatvaranja događaja, održan je i prigodan kviz za posjetitelje pod voditeljskom palicom predsjednice Studentskog zbora Veleučilišta. Odaziv je bio zaista velik, čime je još jednom je dokazano koliko su ovakvi događaji važni za povezivanje obrazovanja, mladih ljudi i praktične primjene znanja. Upravo zato, Veleučilište u Karlovcu i dalje ostaje mjesto gdje se znanje dijeli otvorenih vrata i srca.



Predstavljanje studija, obilazak, predavanja i radionice

Cjelokupan Program Dana otvorenih vrata obuhvaćao je predstavljanje studija, obilazak učionica i laboratorija, predavanja te mnogobrojne radionice, a svi su posjetitelji mogli uživati i u izložbi „Knjižnica na mreži“ postavljenoj u čitaonici Veleučilišta. Voditeljica ureda za kvalitetu, profesorica Ivana Sudarević, održala je predavanje pod nazivom „Razvoj unutarnjeg sustava kvalitete uz digitalne alate“, a Ured za karijerno savjetovanje i podršku studentima i programa cjeloživotnog učenja predstavila je voditeljica ureda Majda Šavor.



Odjel lovstva i zaštite prirode

Odjel lovstva i zaštite prirode je, kroz predavanje profesora Krunoslava Pintura, predstavio interni projekt „Istraživanje uloge (značaja) sitne divljači u ekologiji krpelja i krpeljima prenosivih zoonotskih patogena (TRISGAME)“. Od istog su predavača posjetitelji imali priliku poslušati predavanje „Jesu li krpelji dio mreže?“, koje je prvenstveno bilo namijenjeno učenicima drugog do četvrtog razreda srednje škole. Održana je i radionica

„Kako nahraniti krpelja?“ namijenjena predškolskom uzrastu i nižim razredima osnovne škole.

Kroz predavanje profesorice Nine Popović, predstavljen je još jedan interni projekt „IN-VESUM – projekt primjene daljinskih istraživanja u monitoringu i istraživanju šumskih ekosustava“. Uz to, profesorica je održala i radionicu „Hranidbena mreža šumskih ekosustava“ namijenjenu petim i šestim razredima osnovne škole.



Poslovni odjel

Poslovni odjel je, kroz predavanje profesorice Tihane Cegur Radović, predstavio interni projekt „Your Green Vacation – povezivanje znanosti, jezika struke i turizma“. Predavanje je bilo namijenjeno učenicima drugog do četvrtog razreda srednjih škola. Predstavljen je i interni projekt „Rural Health – Održivi razvoj zdravstvenog turizma i konkurentnost ruralne destinacije“, kroz predavanje profesorice Draženke Birkić.



Odjel sigurnosti i zaštite

Odjel sigurnosti i zaštite je, pod vodstvom profesorica Manuele Žakule i Marinele Vulić, za najmlađe posjetitelje pripremio radionicu „Od znatiželje do inženjera sigurnosti i zaštite“. Radionica je bila prilagođena predškolskom uzrastu, osnovnoškolcima i mlađim srednjoškolcima. Održano je i predstavljanje internog projekta „Analiza i poboljšanje ergonomije mjesta rada“, kroz predavanje profesorice Marinele Vulić i profesora Damira Kralja.



Strojarski odjel

Strojarski odjel je predstavio se je kroz predavanje profesora Filipa Žugčića pod nazivom „Elektroenergetske mreže u sustavu prijenosa i distribucije električne energije“. Profesor Denis Kotarski je za učenike drugog do četvrtog razreda srednje škole održao radionice „Mobilni roboti kroz teoriju i praksu“ i „Robotika: od dizajna i 3D printanja do programiranja“. Osim toga, profesori Adam Stančić i Vedran Vyroubal, održali su predavanje pod nazivom „Ai@Home“.



Odjel prehrambene tehnologije

Odjel prehrambene tehnologije je uz stručno vodstvo profesorice Marijane Blaži te Elizabete Zandone i Božice Fember, održao radionicu „Utjecaj primjene biljnih ekstrakata na svojstva i zrenje polutvrdog sira (SIROFONIJA). Radionica je bila namijenjena učenicima drugog do četvrtog razreda srednje škole.

Iznimno je zanimljiva bila radionica „MikroSvijet na tanjuru“ kroz koju su, uz stručno vodstvo profesora Bojana Matijevića, učenici Gimnazije Karlovac, zaronili su u nevidljivi svijet mikroorganizama koji nas svakodnevno okružuju te koji se nalaze u hrani. Učenici su bojili bakterije i kvasce, promatrali preparate pod mikroskopom te istraživali ulogu mikroorganizama u proizvodnji hrane, poput kruha, jogurta i fermentiranih delicija.



Projekti Veleučilišta: AgriNext

ŠTO JE TO MULTIFUNKCIONALNA POLJOPRIVREDA?!

Spoj poljoprivrednih i nepoljoprivrednih aktivnosti kao što su agroturizam, terapijsko bavljenje poljoprivredom, obrazovanje na poljoprivrednim gospodarstvima, trgovina poljoprivrednim proizvodima, upravljanje krajolikom ...

Piše Silvija Pavković

Projekt AgriNext ustvari je inkubator poljoprivredne i ruralne izvrsnosti, koji bi odgovorio na tehnološke i ekonomske promjene u području poljoprivrede i društvu općenito.

Kroz projektne aktivnosti razvijat će se svijest o mogućnostima multifunkcionalne poljoprivrede, a ona uključuje integraciju poljoprivrednih i nepoljoprivrednih aktivnosti kao što su agroturizam, terapijsko bavljenje poljoprivredom, obrazovanje na poljoprivrednim gospodarstvima, trgovina s poljoprivrednim proizvodima, upravljanje krajolikom i sl. Ovaj pristup povećao bi i stvaranje prihoda, a istovremeno poticao društvenu integraciju i ekološku održivost. U projektu sudjeluje deset partnera iz četiri zemlje; Hrvatske, Irske, Slovenije i Španjolske.

Projektom se radi na boljem obrazovanju koje prati aktualnu potražnju za kompetencijama u području multifunkcionalne poljoprivrede. Projektom će biti osnovan poduzetnički inkubator za izvrsnost u ruralnim područjima i kreirana online platforme koja će poslužiti za bolju komunikaciju između nastavnika, poslodavaca, znanstvenika i ostalih dionika tržišta rada.

Tehnološke i ekonomske promjene, globalizacija, starenje društva, te migracije stvorili su posljednjih godina nove zahtjeve za sustav strukovnog obrazovanja i osposobljavanja koje mora mladim ljudima pružati vještine i sposobnosti prilagođene dinamičnom i suvremenom tržištu rada. Zelene tehnologije i zeleni poslovi, kružno gospodarstvo i održiva poljoprivreda, nove marketinške i poduzetničke vještine samo su neki od zahtjeva multifunkcionalne poljoprivrede. U tu svrhu kreirana je edukacije za suvremene kompetencije nastavnika u multifunkcionalnoj poljoprivredi koja će biti dostupna online.

U Konačnici, projektom AgriNext želi se stvoriti okruženje za učenje koje odgovara traženim vještinama na tržištu rada u području multifunkcionalne poljoprivrede. Projektni inkubator nalazit će se na karlovačkom Veleučilištu, kao zajednički prostor studenata, nastavnika, poslodavaca, istraživačkih institucija, nevladinih organizacija i drugih sudionika kako bi međusobno razmjenjivali iskustva, informacije, vještine i kompetencija.

U okviru projekta, studenti Veleučilišta u Karlovcu (Anamaria, Anja, Doris, Valentina, Silvija, Filip, Roko, Mateo) snimili su nekoliko promotivnih videa na temu „Zeleni posao = Posao iz snova“ te će imati priliku otići na natjecanje za najbolji video te tematike u Španjolsku. Sudjelovanje u projektu karlovačkim studentima omogućit će razmjenu iskustva i ideja s kolegama, profesorima i ostalim sudionicima koji žive i rade van granica Hrvatske. Na taj način pokušat će se potaknuti mlade ljude na bavljenje poljoprivredom, koja danas uz suvremene tehnologije koje uključuju umjetnu inteligenciju i razne digitalne alate pruža sasvim nove mogućnosti.



DIGITALNI MARKETING SVUDA OKO NAS

TKO KUPUJE, ŠTO KUPUJE, KADA, GDJE I ZAŠTO?!

Za takav posao potrebna je dobra ekipa stručnjaka, s kvalitetnom podjelom posla; tko će što raditi, tko će pokrenuti kampanju, tko ima dovoljno znanja za određeno područje, tko će pregovarati s brendovima, što je bitno za distribuciju, koju poruku šaljemo i kako, masovna ili individualna komunikacija, tradicionalni ili digitalni mediji,...izazova je puno.

Piše Lana Vinovrški

Poslušali smo Milicu Kamenski, stručnjakinju digitalnog marketinga koja iza sebe ima iskustva i karijeru u Orbico-u, IKEA-i i L'oreal Adria Balkan. Danas je njen profesionalni fokus na transformaciji načina ulaganja u digitalne medije, online trgovini, suradnji s influencerima, te pokušajima da offline prebaci u online svijet. Za mnoge na Veleučilištu ovo je bila odlična prilika da čuju nešto o poslu koji ima sve veći značaj na tržištu rada.

Početnička greška

S digitalnom transformacijom se susrećemo svaki dan, a da nekad nismo niti svjesni toga, što bi značilo da se tržište mijenja, nova pravila igre dolaze i načini konzumacija tih naših prostora.



Kojim digitalnim alatima se naša stručnjakinja služi? Kako bi bili u skladu sa digitalnim svijetom, tvrtka je odlučila napraviti platformu koja njihovim kupcima omogućuje da nesmetano online kupuju njihove proizvode, time štede svoje vrijeme i bilo kad mogu naručiti proizvode koje žele. Povrh toga, tvrtka putem platforme vjernim klijentima nudi različite pogodnosti. Zauzvrat platforma pruža niz povratnih informacija o navikama potrošača; na koji način kupuju, gdje se nalaze, kada kupuju, koliko i slično. Da bi takvi podaci bili korisni, potrebno je imati cilj, a najčešća početnička greška je to što si postavljamo više ciljeva i želimo da sve bude super, odmah i sad, ali to u praksi tako ne funkcionira. Osnova svakog

marketinga, pa tako i digitalnog je istraživanje tržište; gdje su kupci, što žele, gdje je konkurencija, što oni rade, kada, kako, zašto i kome nešto prodati. Za takav posao potrebna je dobra ekipa stručnjaka, s kvalitetnom podjelom posla; tko će što raditi, tko će pokrenuti kampanju, tko ima dovoljno znanja za određeno područje, tko će pregovarati s brendovima, što je bitno za distribuciju, koju poruku šaljemo i kako, masovna ili individualna komunikacija, tradicionalni ili digitalni mediji,...izazova je puno.

Cool marketing

Tradicionalni mediji obraćaju se masovnom auditoriju, ali u digitalnom obliku je komunikacija individualna, nije više jednosmjerna, potrošači mogu pitati, komentirati, pitati i pretvaraju se iz pasivne u aktivnu publiku. U digitalnom marketingu imamo tzv. Push marketing kada smo aktivni na društvenim mrežama i vidimo neku reklamu, nismo upoznati s tim brendom, ali se on nalazi u našem vidokrugu, dok je tzv. cool marketing onda kada negdje čujemo za neki brend i istražujemo o tom brendu, te na osnovu toga grade neke marketinške kampanje. Od drugih zanimljivih termina s kojima se i kao laici susrećemo a dolaze iz digitalnog marketinga su paid media, gdje se plaća oglašavanje, Owned media, vaše vlasništvo gdje se nalaze informacije o proizvodu ili brendu i earned media, proizvod ili usluga prepoznata dobrovoljno, pa zatim Digital marketing channels, na primjer social media marketing (društvene mreže), ppc (plaćeno oglašavanje), content marketing (pozicioniranje), affiliate marketing (koristi se treća usluga u oglašavanju), Marketing funnel - kako razmišljamo o proizvodu do naše kupovine ... U cilju nam treba biti ne samo prodati proizvod nego steći lojalnost potrošača, da se vraćaju kupljenom proizvodu ili usluzi, ali i preporuča ga drugima. Za digitalni marketing mogu se koristiti Facebook business manager, Email marketing, Google analytics, UTM, Hotjar, Traacker i mnogi drugi. S obzirom na dinamiku digitalnih trendova i posao digitalnom marketinga postaje sve izazovniji. Ovo predavanje je studentima pobliže prikazalo svijet digitalnog marketinga u odnosu na tradicionalni, a ovo je predavanje bilo prava inspiracija za nove poslovne izazove.

S pivarima za pivare

PIVO S OKUSOM TVORA ILI BANANE?

Voda čini više od 90% piva te je zato i važno da pivari odaberu vodu jako dobre kakvoće.

Piše Roko Kazija

Pivo je jedno od najpopularnijih alkoholnih pića. Na Veleučilištu u Karlovcu osim klasičnih predavanja i vježbi na studiju Prehrambene tehnologije usmjerenja pivarstvo studenti imaju priliku naučiti puno novih stvari vezanih za proces proizvodnje piva putem različitih skupova stručnog skupa „S pivarima za pivare“. Pa ako niste uspjeli doći na to poučno i zabavno okupljanje u ovome članku saznat ćete par detalja iz svijeta pivarstva i odlučiti da skup iduće godine nećete propustiti.

Stručni skup „S pivarima za pivare“ međunarodni je skup namijenjen prvenstveno studentima prehrambene tehnologije, točnije smjera Pivarstvo, koji se žele dodatno usavršiti u ovom području ali i pivarima općenito koji žele unaprijediti svoje poslovanje. Ove godine skup je službeno održan treći put s brojnim interesantnim predavanjima, raspravama i radionicama. Jedna od njih bila je „Senzorska procjena kvalitete piva – nepoželjne arome“ a vodio ju je dr. sc. Boris Gadžov, svjetski priznati stručnjak s iznimno puno iskustva u području senzorske procjene kvalitete piva. Sudionike ove radionice upoznao je s deset nepoželjnih aroma koje se najčešće javljaju u pivu: diacetil, lightsruck/po tvor, merkaptan, metalni, papirnati, fenolni, kiseli, dimetil sulfid (DMS), maslačni (butirična kiselina) i H₂S. Pivo s okusom tvora? Definitivno zvuči nepoželjno za isprobavanje.

Pivo s aromom banane

Skup je okupio predavače iz Poljske, Velike Britanije, Njemačke, Slovenije i Hrvatske. Prvo predavanje pod nazivom „Što svaki pivar mora znati o vodi – ključnom sastojku piva?“ je obuhvatilo sve najbitnije značajke vode u proizvodnji piva. Kao što vjerojatno i znate, voda čini više od 90% piva te je zato vrlo važno da pivari odaberu vodu jako dobre kakvoće. Razlog tome je što je voda, koja se koristi tijekom procesa proizvodnje, ispunjena različitim vrstama minerala koji mogu pozitivno, ili negativno utjecati na pivo. Tri su glavna načina na koji voda utječe na pivo:

Voda može izmijeniti pH vrijednost piva i tako utjecati na okus

Omjer sulfata i klorida u vodi utječe na aromu piva

Visoka razina klora, ili onečišćenja u vodi može dovesti do neželjenih okusa i mirisa

Prilikom odabira vode koja će se koristiti u procesu proizvodnje piva, standardno je pravilo da se uzima voda koja je čista, bez stranih mirisa, umjereno tvrda i s niskom razinom lužnatosti. Neki od najvažnijih minerala čija prisutnost ima velik utjecaj na miris i aromu piva su:

kalcij, magnezij, karbonati i bikarbonati, natrij, klor i sulfati. No kad smo kod aroma piva, predstavnici Heinekena su predstavili pivo s aromom banane koje je osvojilo simpatije mnogobrojnih pivopija i dobilo izuzetne pohvale za jedno od najboljih novijih piva.



Crafteri

Drugo predavanje je bilo na temu optimizacije i održivosti procesa proizvodnje piva na kojem se govorilo na koji način je najbolje pivo proizvoditi, pravilno ga tehnološki obraditi da bude kvalitetno za kušanje, te su bile i predstavljene potencijalne nove tehnologije koje svakako mogu omogućiti bolji proces proizvodnje nego što je do sad bio. U procesu proizvodnje odvijaju se sljedeće operacije: priprema sladovine, fermentacija, odležavanje, filtracija i punjenje. Sve te operacije sadržane su u dvije faze proizvodnje, prva faza je tehnologija slada u kojoj je najbitnije samo čišćenje, sortiranje, močenje i klijanje ječma kao i sušenje zelenog slada koji se dobiva klijanjem ječma te poliranje slada, a druga faza je tehnologija piva koja u osnovi sačinjava alkoholno vrenje. Proces vrenja je životna pojava disanja kvasca kojom dolazi do razgradnje šećera u alkohol i ugljikov dioksid. Ostala predavanja su bila na temu upotrebe κ -karagenana estrahiranog iz morske trave koji služi kao stabilizator, zgušnjivač i sredstvo za želiranje u pivarstvu, kako da aroma piva ostane trajna, ponešto o aromi piva te njezinim promjenama i Craft pivarstvu u Hrvatskoj. Craft pivari tzv. „Crafteri“ su donijeli svoje proizvode koje su poklonili sudionicima skupa i ostalim gostima da ih isprobaju, te tako poboljšali promidžbu svojih Craft pivovara. Zabilježen je odličan odaziv ljudi na samom skupu te se nadamo da će ovako biti i sljedeće godine.

OTVARAJU SE NEKI NOVI I NEOBIČNI MUZEJI

ZABAVA, ZABAVA, ZABAVA

Muzej mamurluka, Muzej prekinutih veza, Muzej iluzija, Muzej smijeha, Muzej novca, Muzej čokolade, Muzej selfija i tako svake godine sve više i više tzv. muzeja u kojima se možete sjajno zabaviti.

Piše Sven Toljan

Glavni grad Lijepe naše obiluje sadržajima koje nećete pronaći na drugim lokacijama u Hrvatskoj, a među njima se nalaze različiti muzeji, kako ozbiljniji, tako i oni „neozbiljni“. Ako želite učiti povijest, posjetit ćete Arheološki muzej; ako se želite zabaviti, otići ćete u Muzej il-

uzija ili Muzej mamurluka, a netko tko je dosta mazohistički raspoložen suočit će se s Muzejom prekinutih veza. Obišli smo za vas tri najnovija, ne bi li vam dočarali kako muzeji mogu biti jako zabavni.

Moneterra – Muzej novca Hrvatske narodne banke

Ako ste se ikada pitali o povijesti i budućnosti novca, štednji i ulaganjima te psihološkim obrascima koji tjeraju ljude na određena ponašanja vezana za novac, onda je Muzej novca HNB-a ili Moneterra pravo mjesto za vas! Smješten u neposrednoj blizini Jelačićevog trga, muzej skriva velik prostor na kojem ćete saznati mnogo zanimljivih stvari o kojima se ne uči u školama (Kad će više opsežna reforma obrazovanja?). Dakle, bilježnice u ruke i krenite učiti što su dionice i obveznice, zašto nije pametno sve ulagati u volatilne kriptovalute i hoće li se ove godine na području EU-a ozbiljnije uvoditi digitalna valuta.

Ulaz u Muzej je besplatan, a zauzvrat čovjek dobije mnogo dragocjenih saznanja. Tko je raspoložen za igru, na početku može voditeljima dati svoj mail na

koji će mu kasnije pristići rezultati kviza koji možete rješavati dok obilazite prostor. Isprva sam nadobudno krenuo odgovarati na pitanja, ali kada sam shvatio koliko je Muzej velik i koliko će mi vremena trebati da što više pročitam i saznam o financijama, odustao sam od kviza i posvetio se učenju. Ali ako niste u žurbi i ako dolazite kao grupa, možete iskombinirati rješavanje kviza i proučavanje svega što Moneterra nudi! Posjet muzeju također mi je pomogao da bolje razumijem inflaciju i deflaciju te kako geopolitički događaji u svijetu utječu na financije, a time i na kvalitetu života svih nas. S obzirom da mnogi robuju predrasudama da je novac loš sam po sebi i da nije dobro željeti ga, educiranje o njemu je nužno potrebno kako bi se uklonile nepotrebne i pogrešne predrasude o njemu. Kako kaže izreka: „Nekoć sam brinuo o mišljenju drugih ljudi, no onda sam njihovim mišljenjima pokušao platiti račune i režije.“ Jasno, to neće ići.



HaHaHouse – Muzej smijeha

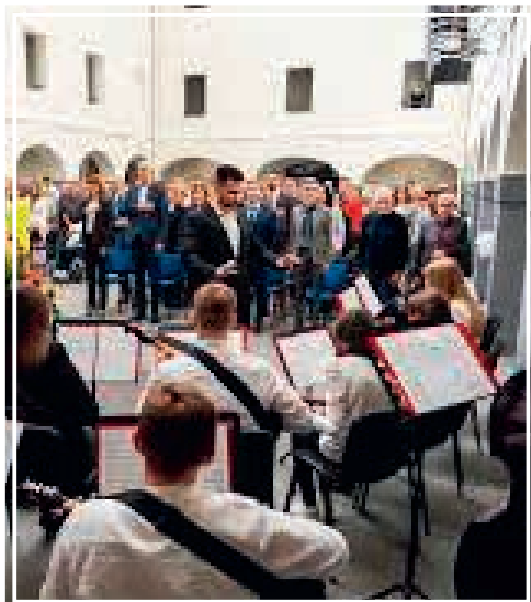
Ovo je još jedan noviji zagrebački muzej koji će posjetiteljima izmamiti osmijeh na lice. Samo potražite poznati Hotel Dubrovnik koji je također u blizini Jelačićevog trga i već ste stigli do Muzeja smijeha koji obiluje posjetiteljima svih generacija. Sam ulaz u Muzej sastoji se od spuštanja niz tobogan, a potom ćete izigravati indijskog fakira ležanjem na čavlima, ispriditi se na kauču koji ispušta vjetrove pritiskom na dugme, zapjevati na karaokama, potrčati kotačem života i naučiti koji sve stilovi humora postoje. Ne treba niti spominjati da sam se zabavio do daske. Tko dolazi u paru ili grupi, može se okušati i u hrvanju u sumo kostimima. Da, dobro ste pročitali; u jednom dijelu Muzeja možete na sebe navući kostim i navaliti jedni na druge poput kumova na pečenje na svadbi. Snimanje i slikanje je tada obavezno, a pobjeđuje onaj tko se nasmije do suza. Usput, tko želi A.I. sliku ili ispasti sav mišićav i otmjen, možete se poslužiti rekvizitima u jednoj od prostorija ili se slikati na posebnom uređaju koji će vam brzo upasti u oko. Osobno sam ipak najviše uživao u karaokama; što ćete, pjevačka duša!



Muzej selfija & uspomena

Za kraj sam ostavio ovaj Muzej koji je najteže opisati riječima, a sam naziv govori što tamo radite. Sve je interaktivno, a posjetitelji samo trebaju zauzeti pozu i slikati se. Slike govore više od riječi, a vi uzmite svoje mobitele i fotoaparate i požurite stvarati svoje uspomene u ovom muzeju.







ess EKTIVU

novinari i suradnici



Zašto je sve više važno smanjenje rizika od katastrofa?

SAČUVAJ ŽIVU GLAVU

Katastrofalne situacije nisu svakodnevne, ali jednom kada se dogode, trebamo znati kako reagirati.

Piše Sven Toljan

Cijeli se svijet kroz povijest, a posebno danas, suočava s prijetnjama poput oluja, požara, potresa, poplava, klizišta itd., o čemu svjedočimo i mi u Hrvatskoj. Nažalost, materijalna šteta, a ponekad i ljudske žrtve, posljedica su takvih prirodnih, ali i prijetnji koje uzrokuje čovjek. To je naša realnost i budućnost, stoga se kao društvo moramo pripremati za katastrofe i poduzimati sve potrebno kako bi se ublažile štetne posljedice. Smanjenje rizika od katastrofa odnosi se upravo na to. Riječ je o mjerama i aktivnostima koje svi zajedno poduzimamo s ciljem smanjenja negativnih posljedica katastrofa, zaštite ljudskih života i materijalnih dobara. Na taj način postajemo manje ranjivi i podižemo našu spremnost na reagiranje.

S ciljem upoznavanja građana svih generacija s djelovanjem operativnih snaga sustava civilne zaštite i proširenja znanja kako se ponašati u slučaju katastrofa, Ravnateljstvo civilne zaštite provodi nacionalnu kampanju "Usvojimo znanja da šteta bude manja" u sklopu projekta "Na putu smanjenja rizika od katastrofa". Premda kampanja u prvi plan stavlja djecu, korisno je i za druge ponoviti neke informacije, jer katastrofalne situacije nisu svakodnevne, ali jednom kada se dogode, trebamo znati kako reagirati.

Potres

S potresima smo, nažalost, već dobro upoznati s obzirom da smo ih u zadnjih nekoliko godina više puta doživjeli. Problem je što nije moguće predvidjeti točno vrijeme i lokaciju potresa koji mogu biti različitih stupnjeva po Richterovoj ljestvici. Potresi mogu neposredno uzrokovati ljudske žrtve zbog neotpornih građevina, a posljedice potresa kod Petrinje 2020. i Zagreba 2021., te njihovih okolica, uključujući i Karlovac, još uvijek se saniraju. Zato je iznimno korisno informirati se o potresima na mjestu stanovanja te prilagoditi način izgradnje kuće ili zgrade. Dodatno, dobro je odrediti sigurna mjesta u svom domu ili na radnom mjestu i znati koje su sigurne lokacije izvan objekta, a potencijalno opasne predmete učvrstiti na zid. Ako se potres ipak dogodi, trebamo sačuvati hladnokrvnost, potražiti zaklon ispod stola ili dovratka, zaštititi lice i glavu, odmaknuti se od prozora, stakla i svega što bi moglo pasti na nas. Nakon prestanka podrhtavanja treba smireno izaći iz zgrade, a u slučaju zatrpavanja lupanjem ukazati na svoju lokaciju.



Poplave i orkanski vjetrovi

Kao grad na četiri rijeke, Karlovac je dobro upoznat s poplavama. Osim prirodnih uzroka poput obilnih oborina i topljenja snijega i leda, za poplave je zaslužan i čovjek u slučajevima neodrživog upravljanja zemljištem, uništavanja močvarnih područja i sl. Ne postoji jedinstveno rješenje za sprječavanje poplava, nego niz mjera prilagođenih lokalnim uvjetima. Za obranu je potrebno pratiti uhodani sustav ranog upozorenja od poplava i upoznati se s evakuacijskim putevima. Kad se poplava dogodi, na otvorenom se trebamo udaljiti od poplavljenog područja ili se popeti na povišeno mjesto i pričekati spasioce. Nikako se ne smijemo zadržavati u vozilu koje ne može proći

kroz poplavu, a ne smijemo niti ostaviti aparate uključanima u struju, vodu i plin. Korisne upute možemo dobiti preko različitih medija, a vodu za piće trebamo konzumirati iz boca dok se ne utvrdi ispravnost vode iz slavina ili bunara.

U slučaju olujnih nevremena praćenih orkanskim vjetrovima, treba pričvrstiti prozore i vrata, isključiti sve električne uređaje, skloniti se u prostoriju bez prozora i ostati u zgradi ili kući dok se vjetar ne utiša. Ako se u trenutku oluje nađemo na otvorenom, treba pronaći zaklon što prije i zaštititi oči, nos i usta od prašine. Ako zaklona nema, treba leći na pod i zaštititi se rukama. Pritom treba voditi računa o svojoj okolini i pripaziti na predmete koji mogu pasti na nas te se ne približavati oštećenim dalekovodima ili nesigurnim objektima.

Požari i ekstremne temperature

Sezona požara počinje već u proljeće i traje sve dok je toplo i suho vrijeme, ali može nastati bilo kad zbog ljudskog nemara ili nerijetko namjernim potpaljivanjem.

Ako dođe do požara, a nalazimo se u blizini vodene površine poput mora ili rijeke, najbolje je ući u vodu tako da u njoj možemo stajati i pričekati na spasioce. Ako u blizini nema vode, zaklon treba potražiti na mjestima gdje nema lako zapaljivih materijala. Mokri rupčić ili tkaninu treba navući na nos i usta kako bi

smanjili ulazak dima u organizam. U slučaju da vatra zahvati odjeću ne smije se panično bježati, već treba leći na tlo, pokriti oči rukama i zakotrljati se.

Važno je znati i kako se ponašati u slučaju intenzivne vrućine ili hladnoće u ljetnim ili zimskim mjesecima. Kada krenu toplinski valovi, treba piti dovoljno tekućine, nositi prozirnu i svijetlu odjeću s pokrivalom za glavu i sunčanim naočalama te izbjegavati boravak na otvorenom između 10 i 17 sati. U slučaju hladnih valova nužna je slojevita odjeća, brzo presvlačenje mokre odjeće i ispijanje mlake tekućine. Zanimljivo je da veći broj zelenih površina u urbanim sredinama ima pozitivan utjecaj prilikom pojava ekstremnih temperatura, a Karlovac tu prednjači.

Prva pomoć i broj 112

112 je europski broj za hitne službe. Situacije kada koristimo ovaj broj su često dramatične i važno je prilikom zvanja ostati pribran i smireno reći osobi s druge strane linije što se dogodilo, gdje, ima li ozlijeđenih osoba i koliko. Moguće je da će operater po potrebi postaviti dodatna pitanja važna za učinkovito djelovanje hitnih službi. Dok čekamo na profesionalnu pomoć, prva pomoć može biti ključna u spašavanju. Ona je obavezni dio stjecanja vozačke dozvole, ali korisno ju je poznavati i inače da znamo kako postupiti u izvanrednim situacijama. Prije pružanja pomoći trebamo provjeriti okolinu i pristupiti unesrećenoj osobi bez opasnosti po nas, provjeriti je li pri svijesti i diše li. Ako ne diše, primjenjujemo umjetno



disanje i pritiske na prsni koš sve dok osoba ne počne disati. Naposljetku osobu postavljamo u prikladan položaj na bok i čekamo pomoć.

Izvor: "Usvoji znanja da šteta bude manja" (gov.hr)

Masti u prehrani?!

TREBAMO JESTI MASTI, ALI KOJE?

Svinjska mast je bogata vitaminima A, B i D, dok je suncokretovo ulje bogato vitaminima E i K. Svinjska mast pozitivno utječe na mozak dok suncokretovo ulje, kao i sva ostala biljna ulja, ne sadrži kolesterol. Kada se sve zbroji i oduzme, svinjska mast i suncokretovo ulje su podjednako zdrave opcije

Piše Lara Jurčević

Zašto je maslinovo ulje zdravije od suncokretovog ulja? Jesu li zdravije biljne ili životinjske masti? Ima li brza hrana kancerogeni učinak? Postoji li dobar kolesterol? Mnogo se koplja u povijesti lomilo oko zdravstvenog učinka masti na naš organizam, no godine istraživanja su znanstvenicima otkrile kako razlikovati dobre od loših masnoća.

POSTOJE OVE I ONE MASTI!

Prehrambene masti ili lipidi su biološke molekule, nisu topive u vodi, već s njom tvore emulzije. Nalazimo ih u namirnicama biljnog i životinjskog podrijetla, a ovisno o njihovom agregatnom stanju pri 20°C, u svakodnevnom životu zovemo mastima i uljima.

Glavne sastavnice masti su masne kiseline, među kojima razlikujemo dvije vrste - zasićene i nezasićene masne kiseline. Zasićene masne kiseline pretežno nalazimo u kokosovom i palminom ulju, suhomesnatim proizvodima i sirevima. Nezasićene masne kiseline su oblikom slične zasićenim, ali kod njih postoji jedna ili više kovalentnih veza u molekularnom lancu. Najpoznatiji primjeri su oleinska kiselina, koja je prisutna u maslinovom ulju, te linolna kiselina, koja se nalazi u sastavu mnogih drugih biljnih ulja. Bitan izvor omega-3 nezasićenih masnih kiselina je plava riba.

Zdrave i nezdrave!

Esencijalne masne kiseline naš organizam ne može sintetizirati, ali su vrlo bitne pa ih moramo unositi kroz

hranu kako bismo zadovoljili dnevne potrebe. To su arahidonska, linolna i linolenska kiselina. Sve su one u velikim udjelima prisutne u sjemenkama i njihovim uljima. Njihov manjak može uzrokovati zaostatke u razvoju zbog čega je iznimno bitno uključiti ih u svakodnevnu prehranu. Transmasne kiseline su posebna skupina nezasićenih masnih kiselina koje u pravilu ne pronalazimo u prirodi, već su nastale ljudskim djelovanjem poput termičke obrade biljnog ulja na visokoj temperaturi, odnosno prženje. Prisutne su u industriji brze hrane, primjerice prženim pljeskavicama za hamburgere, pomfritu i čipsu.

Kontinuirano unošenje velike količine transmasnih kiselina povećava rizik od kardiovaskularnih bolesti, izaziva pretilost, a istraživanja su dokazala i kancerogeni učinak. Transmasne kiseline u industriji brze hrane nastaju zbog prženja hrane na temperaturama višim od 200°C. Najveći problem industrije brze hrane je u tome što se isto ulje iznova i iznova zagrijava, a svakim se zagrijavanjem formira sve više i više transmasnih kiselina. Isto pravilo vrijedi i kod kućne primjene zbog čega nije preporučljivo isto ulje koristiti više puta. Masti su esencijalni dio zdrave i raznovrsne prehrane, no trebalo bi dati prednost onim mastima koje imaju veći pozitivan učinak na naš organizam. Radi se o nutrijentima najznačajnijeg izvora energije jer masa od 1 g masti osigurava čak 9 cal energije. Masti u našem organizmu omogućavaju apsorpciju vitamina topivih u mastima te rast i razvoj. Sudjeluju i u procesu zadržavanja minerala kalcija u zubima i kostima jer prenose vitamin D. Gledano s anatomske strane, za vitalne organe masti imaju zaštitnu ulogu jer štite organizam od temperaturnih šokova prilikom naglih promjena temperature okoliša.



Unsaturated fats



Saturated fats



Trans fats

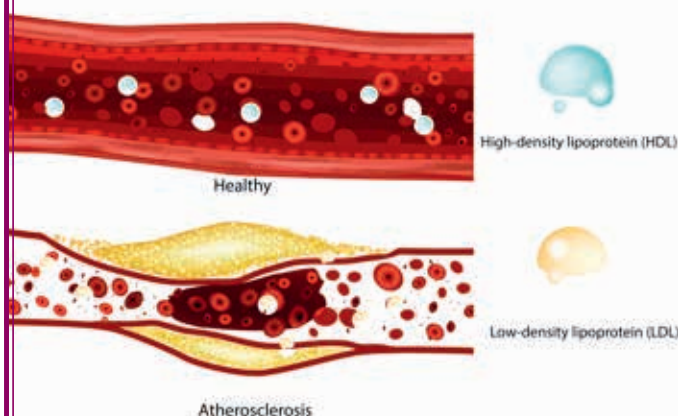
Kolesterol!!

Kolesterol je kompleksna molekula koja nastaje kao proizvod ljudskog i životinjskog metabolizma. Ima bitnu ulogu u izgradnji stanične membrane, nekih hormona i pomaže mišićima da se oporave nakon jake fizičke aktivnosti. U prošlosti se vjerovalo da je kolesterol u pravilu štetan, ali moderna znanost danas razlikuje dvije vrste kolesterola, dobru i lošu. Naime, kolesterol je masnoća, što znači da nije topiv u vodi, zbog čega su za njegovo prenošenje između stanica potrebni prijenosnici, odnosno lipoproteini koji mogu biti male gustoće (LDL) ili velike gustoće (HDL).

Loš (LDL) kolesterol iz jetre do stanica prenose lipoproteini male gustoće, a njegov se višak taloži na stijenkama arterija kojima putem krvi putuje do srca i mozga. Na nastale naslage kolesterola se počinju vezati i neke druge tvari zbog čega može doći do začepljenja krvnih žila što uzrokuje srčani i moždani udar. Razinu LDL kolesterola možemo smanjiti re-

dovnom tjelovježbom, smanjenjem unosa masti s naglaskom na hranu koja sadrži zasićene masne kiseline i transmasne kiseline, konzumacijom maslinovog ulja te prestankom pušenja. Hrana koja sadrži mnogo LDL kolesterola su suhomesnati proizvodi, margarin te sva pržena hrana.

Dobar (HDL) kolesterol prenose lipoproteini velike gustoće tako da cirkuliraju krvlju i uklanjanju višak kolesterola te ga vraćaju u jetru odakle se može povezati u LDL i dalje se prenositi do srca i mozga. Na taj se način smanjuje vjerojatnost nakupljanja kolesterola na stijenkama arterija, a time i vjerojatnost razvoja kardiovaskularnih bolesti. Cilj zdravog načina života bi trebao biti povećati unos hrane koja pogoduje povećanju količine HDL kolesterola i koristiti ju kao zamjenu za hranu koja sadrži LDL kolesterol. Namirnice koje pogoduju povećanju količine HDL kolesterola su maslinovo ulje, mlijeko i mliječni proizvodi, orašasti plodovi, sjemenke, plava riba, kakao i tamna čokolada, avokado i mahunarke.



Svinjska mast ili biljno ulje?

Svinjska mast je bogata vitaminima A, B i D, dok je suncokretovo ulje bogato vitaminima E i K. Svinjska mast pozitivno utječe na mozak jer sadrži lecitin i kolesterol, koji sudjeluju u izgradnji membrana živčanih stanica u mozgu, dok suncokretovo ulje, kao i sva ostala biljna ulja, ne sadrži kolesterol. Zasićene čine oko 40%, a nezasićene masne kiseline čine oko 60% svinjske masti, dok suncokretovo ulje sadrži samo nezasićene masne kiseline. Kada se sve zbroji i oduzme, svinjska mast i suncokretovo ulje su podjednako zdrave opcije.

Maslac ili margarin?

Maslac je prirodno bogat vitaminima, dok je margarin često obogaćen vitaminima. Isto tako, maslac je proizvod koji se sastoji od samo jednog sastojka (vrhnja dobivenog od mlijeka), dok se margarinu, kako bi zadržao željenu konzistenciju, dodaju različiti dodaci - emulgatori, stabilizatori, zgušnjivači, konzervansi i bojila. Iako ga krasi znatno viša cijena, maslac je mnogo prirodnija i zdravija opcija od margarina.

ŠTO SE DOGODI KAD SMO FIZIČKI I PSIHIČKI JAKI?!

NEŠTO JE U MIŠIĆIMA, NEŠTO U KOSTIMA, A NEŠTO I U GLAVI

Za izgradnju mentalne snage važno je naučiti postavljati ciljeve, gubiti i doživljavati neugodnosti sve dok ciljeve ne ostvarimo. Isprva zvuči apsurdno jer svi želimo biti sretni i zadovoljni odmah i sad.

Piše: Sven Toljan

Tjelovježba je važan dio zdravog načina života, a pomaže nam i da se bolje osjećamo zbog oslobađanja dopamina (hormona sreće), endorfina, serotonina, testosterona (kod muškaraca) ili progesterona (kod žena), a svaki od njih utječe na dijelove naših tijela i kako funkcioniramo. Nažalost, Hrvati u Europi prednjače u preti-losti i ne možemo se pohvaliti brigom za zdravlje, ali to tako ne treba biti.

Mišići

S godinama se mišićna masa prirodno smanjuje, do 2% godišnje. Naime, smanjuje se lučenje testosterona i hormona rasta, a postotak smanjenja se povećava i zbog loše prehrane, premalo sna i prevelikog stresa. Srećom, pad se znatno može smanjiti redovitim treningom po dobrom programu s opterećenjem. To su dokazali mnogi stariji sportaši čija je kvaliteta života znatno bolja nego u njihovih vršnjaka. U korist istrenirane mišićne mase smanjuje se udio masnog tkiva, jer veća količina mišićne mase u stanju mirovanja troši puno više kalorija.

Jake kosti

Treninzi snage važni su i kao zaštita protiv osteoporoze, od koje u kasnijoj dobi pate žene i muškarci. Treninzi također umanjuju bolove u leđima i ramenima i usporavaju trošenje kralježnice i zglobova, jer snažniji mišići štite koštani sustav tako da preuzimaju veći dio opterećenja. Ako nemamo dovoljno mišićne mase veće je opterećenje na kostima i zglobovima.

Mentalna snaga

Kada u životu krenu izazovi i nevolje, lako je prepustiti se, krenuti linijom manjeg otpora i donositi odluke koje nam čine štetu. Srećom, mijenjamo se učeći, usvajajući ili odbacujući određene navike i učeći iz tuđih iskustava.

Za izgradnju mentalne snage važno je naučiti postavljati ciljeve, gubiti i doživljavati neugodnosti sve dok ciljeve ne ostvarimo. Isprva zvuči apsurdno jer svi želimo biti sretni i zadovoljni odmah i sad. Međutim, svaka medalja ima dvije strane, pa tako i ono loše uz dobro za kojim tragamo.

Što više pretrpimo i ne prihvaćamo odustajanje kao opciju, učvršćujemo svoj um i ne dozvoljavamo izvanjskim negativnostima da previše utječu na nas.

Cilj nam može biti bilo što: pretrčati maraton, završiti godinu s odličnim akademskim rezultatom, naučiti novi jezik ili povezati se s ljudima s kojima smo izgubili kontakt. Ništa od toga nije lako postići i nailazit ćemo na prepreke i iskušenja da odustanemo, no ako razlomimo takve velike ciljeve na manje koje potom redom ispunjavamo vjerojatnost ispunjenja krajnjeg cilja se znatno povećava. Time se povećava i naša mentalna čvrstoća jer nam dolazi do svijesti za što smo sve sposobni.



Izvori: 5 razloga zašto moraš biti snažan/a – Sportski centar Blue gym (blue-gym.net)

David Goggins, *Ne možeš mi ništa: Ovladajte svojim umom i pobijedite loše izgleda*. Budilnik izdavaštvo j.d.o.o., Lasinja, 2023.

KAKO I ZAŠTO PROUČAVAMO NA VELEUČILIŠTU SAPROKSILNE KORNJAŠE, I TKO SU ONI?!

JLENKO VOLI KOZJAČU

Izrazito veseli činjenica da su osim jelenka običnog, prilikom monitoringa uočene i druge vrste kornjaša: četveropjegava strizibuba, hrastova strizibuba, mali jelenak, vrbina strizibuba i, balegar.

Piše Marko Ožura

Saproksilni kornjaši su holometabolitska vrsta koja ima potrebe za trulim, raspadajućim, odumirućim stablima u fazi razvoja do živućih i vitalnih stabala u vrijeme kada su spolno zrele jedinke. Saproksilni kornjaši žive na različitim tipovima staništa pa se na temelju toga i njihovih hranidbenih navika mogu podijeliti u šest skupina:

- KSILOFAGI – vrste koje se hrane drvnim tkivom
- MICETOFAGI – vrste koje se hrane gljivama i plijesnima koje inficiraju
- NEKROFAGI – vrste koje se hrane uginulim životinjskim ostacima
- SUKCOFAGI – vrste koje se hrane biljnim sokovima
- ZOOFAGI - vrste koje aktivno love životinjski plijen, predatori i
- POLIFAGI - vrste čija je prehrana biljnog i životinjskog porijekla, svejedi.

Kozjača

Proteklih godina rađen je monitoring jelenka običnog (*Lucanus cervus*) u karlovačkoj šumi Kozjači. Šumska sastojina u 2023. godine nalazila se u fazi oplodne sječe, a u 2024. godini vršeni su radovi njege pomlatka. Šuma Kozjača zauzima površinu od 20,36 ha, a prema Zakonu o šumama to je zaštitna šuma hrasta kitnjaka iz sjemenja. Uz kitnjaka i graba često je prisutna obična bukva (*Fagus sylvatica*), trešnja (*Prunus auium*), klen (*Acer campestre*), gorski javor i mliječ (*Acer pseudoplatanus* i *Acer platanoides*), brijest (*Ulmus galabra*) i kesten (*Castanea sativa*). Monitoring se provodio tijekom toplih ljetnih večeri kada su kornjaši najaktivniji, u kontinuitetu od 10 dana u večernjim satima od 19:00 – 22:00 sati. Metode korištenja su bile neinvazivne i to:

- Metoda opažanja na transektu
- Metoda lovnih zamki s atraktantima
- Noćni pregled debla

Transekt

Za transekt je odabrana šumska cesta u dužini 1.000 metara koja se prolazi vrlo laganim hodom od 2m/10s, te se upisuju sve jedinke u preletu kao i one na tlu i njihovi ostaci.



Lovne zamke

Za izradu zamki s atraktantima (životlovka) koristili smo plastična boce od 1,5L prerezane u gornjem dijelu koji je umetnut u donju veći dio i tako se dobio efekt vrše. Na donjem dijelu izbušene su rupe kako bi se miris atraktanta nesmetano mogao širiti. Kao atraktant koristila se otopina vina, ruma, soli, šećera, vode, đumbira te se u svaku bocu dodao oko 1dL otopine.

Noćno pretraživanje debla

Metoda pretraživanja debla provodila se usporedno s pretraživanjima na transektu. Odabrano je nekoliko stabala u blizini postavljenih zamki s atraktantima koja su se svakog dana monitoringa pretraživala i pregledana cijelim opsegom. Odabrana su stabla hrasta i bukve.

Što smo saznali

Monitoringom je 2023. godini zabilježeno 75 jedinki jelenka običnog, a u 2024. godini čak 137 jedinki jelenka običnog. Ovakva odstupanja nisu iznenađujuća uzimajući u obzir da je u 2023. godini tri dana bilo olujno nevrijeme pa monitoring nije bilo moguće provesti. Razlika je i u stanišnim uvjetima koji su se razlikovali od godine do godine. U 2023. godini šuma je bila u oplodnoj sječi, sa stovarištima, svježim panjevima, dok je u 2024. godini vegetacija bila dignuta na razinu 1 m, panjevi su se počeli sušiti, šumske vlake su zarasle. Izrazito veseli činjenica da su osim jelenka običnog, prilikom monitoringa uočene i druge vrste kornjaša: četveropjegava strizibuba (*Morimus funereus*), hrastova strizibuba (*Cerambyx cerdo*), mali jelenak (*Dorcus parallelipipedus*), vrbina strizibuba (*Lamia textor*), balegar (*Scarabeus sacer*).

Važnost monitoringa jelenka običnog u šumi Kozjači je u tome da se radi o saproksilnoj vrsti koja je naučila na suživot s čovjekom. Kozjača se naziva i „plućima Karlovca“, a to govori o njenoj blizini gradu Karlovcu i ljudima kojima je život vezan uz Kozjaču. Uz današnje pritiske i prijetnje koji su prisutni (antropogeni utjecaji, erozija tla, klimatske promjene) šuma Kozjača dobro odolijeva svim izazovima i ukazuje da se radi o zdravom šumskom ekosustavu kojim se povoljno gospodari te postoje svi uvjeti za daljnji razvoj strogo zaštićenih vrsta kornjaša.



vodoravno

3. sušeni mesni proizvod tipičan za Dalmaciju
9. dio tijela na kipu biskupa Grgura Ninskog koji je potrebno dotaknuti za ispunjenje želje
10. najveći grad u Dalmaciji
11. iznad površine mora izbočeni dio kopna
12. registracijska oznaka za gradove Hvar, Kaštela, Komiža, Omiš, Sinj, Solin, Split, Stari Grad, Supetar, Trlj, Trogir, Vis i Vrljika
13. dio kopna s tri strane opasan morem
16. morska mijena za vrijeme koje se razina mora podiže
18. Najveća hrvatska brodska kompanija koja povezuje obalu i otoke
20. gajda podrijetlom iz Istre i Kvarnera
22. turistički obalni pojas uz more
26. drugi naziv za maslinu
27. najpoznatija plaža u gradu Dubrovniku
28. hrvatski grad s najviše noćenja u godini
29. najveći mediteranski školjkaš
31. razgovorni naziv za madrac na napuhavanje
32. najudaljeniji naseljeni hrvatski otok
35. ne brani nas od kiše, nego od sunca
36. registracijska oznaka za gradove Makarsku i Vrgorac
37. hrvatski amaterski sport koji se igra loptom na u plicaku pješčane plaže

okomito

1. tradicionalna japanske sandale koje su bile preteča danas popularnih japanki
2. država koja je 1869. godine izdala prve razglednice na svijetu
4. latinski naziv za grad Dubrovnik
5. brzi brod za prijevoz putnika između otoka
6. crvena bodljikava jadranska riba poznata kao delikatesa
7. kratica za faktor zaštite od sunca
8. najveća hrvatska teretna pomorska luka
9. ugrožen jadranski školjkaš iz porodice dagnji poznat kao delikatesa
11. šetaliste uz more
14. naziv za veliki zaljev u sjeveroistočnom dijelu Jadranskog mora
15. vokalna grupa koja pjeva a capella
17. mliječni proizvod po čijoj je tradicionalnoj proizvodnji poznat otok Pag
19. morska mijena za vrijeme koje se razina mora spušta
21. najsunčaniji hrvatski otok
23. talijanski naziv za grad Opatiju
24. dvodijelni kupaci kostim za žene
25. štetno zračenje koje emitira Sunce
30. drugi naziv za primorsku pticu veliki vranac
33. latinski naziv za grad Solin
34. podmorska biljka ključna za ekosustav Jadranskog mora

Studentski vicevi :)

Student na ljetnoj praksi došao prvi dan na praksu i pita šefa:

- Šefe, što se ovdje radi?"

Šef mu odgovori:

- Ovisi, ako imaš sreće, ništa. Ako nemaš sreće, sve.

Student će na to:

- Super, ja ću onda prvo krenuti s onim „ništa“ pa ćemo vidjeti kako ide.

Što je zajedničko kemiji i ljubavnoj vezi?

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

Dva studenta kratkog budžeta su odlučila par dana provesti na moru. Kada su stigli u hotel, jedan student upita recepcionara:

- Imate li slobodnu sobu na jedno pet dana?

Recepcionar provjeri u računalu i odgovori:

- Ima, ali ostale su samo one s pogledom na more... te su vam zbog pogleda malo skuplje...

Drugi student se dosjeti i upita:

- A ako vam obećamo da nećemo gledati kroz prozor?

Lijepa studentica u kratkoj suknjici polaže ispit. Svjesna je svoje ljepote pa predloži profesoru:

- Profesore, ja sam spremna sve učiniti kako bih položila.

Profesor još jednom provjeri:

- Baš sve? Jeste li potpuno sigurni kolegice?

Studentica potvrđuje:

- Jesam, profesore, moram položiti ispit! Baš sve, samo recite što želite...

Profesor ju napokon upita:

- Dobro, onda, recite mi što radite u petak navečer?

Studentica kao iz topa odgovara:

- Ništa posebno, profesore!

Profesor joj na to odgovara:

- E odlično, onda bi se kolegice tada mogli malo uhvatiti knjige i učiti!

Piše Lara Jurčević

STUDENTSKI HOROSKOP – lipanj 2025.

* STUDENTSKI CENTAR

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

* STUDENTSKI DOM

Banjavčičeva 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 potkrovlju Atrija (J.J. Strossmayera)

radno vrijeme: pon-pet, 8-15 h



* PROČELNICI ODJELA:

• STROJARSKI ODJEL

mr.sc. Marina Tevčić,
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, Preradovićeve
10, 10000 Zagreb

Student servis: 08:00 - 16:00

E-mail: podruznica-zagreb@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 izdanje

Grafička priprema i tisak:

Tiskara Pečarić & Radočaj, Karlovac

OVAN (21.3 – 20.4.)

FAKS: Zapostavili ste svoje akademske obaveze. Neka vam fakultet postane prioritet, a intrige s kolegama ostavite po strani.

LJUBAV: Ovaj će vam mjesec na ljubavnom planu zaista cvjetati ruže. Nemojte izbjegavati razgovor s partnerom, jer bi upravo to moglo biti uzrok sukoba u skorjoj budućnosti.

ZDRAVLJE: Opustite se i izbjegavajte osobe koje negativno utječu na vaš duševni mir.

BIK (21.4 – 21.5.)

FAKS: Izvanredni rokovi nisu urodili plodom, ali će zato ljetni biti uspješni. Uхватite se knjige jer vam je ovo savršena prilika da očistite godinu prije ljetovanja i riješite se briga.

LJUBAV: Stalno plešete između svojih polova. S jedne strane cijenite partnerovo, ispunjavanje dužnosti i neospornu pouzdanost, ali s druge volite svoju slobodu.

ZDRAVLJE: Bit ćete skloni nezgodama, stoga pripazite na putovanjima i u prometu.

BLIZANCI (22.5 – 21.6.)

FAKS: Svaki rad se jednom isplati pa ćete tako i vi, polako, ali sigurno, položiti sve predmete koji vam sada predstavljaju problem.

LJUBAV: Ljubav bi vas ovaj mjesec mogla oboriti s nogu u vrijeme. Moguće da je riječ o nekom prijatelju s faks koji će sada prema vama pokazati svoje prave osjećaje.

ZDRAVLJE: Imate odličan imunitet, ali ste u psihološkom smislu vrlo ranjivi.

RAK (22.6. – 22.7.)

FAKS: Ispit po ispit, i položena godina! Sada je bitno da sve ostalo ostavite po strani i zagrijete stolicu, a nakon toga - udri brigu na veselje!

LJUBAV: Ljubavni doktor bi vam preporučio dozu poljubaca i zagrljaja. Šalu na stranu, vašoj je usamljenosti došao kraj i spremni ste za nove ljetne avanture.

ZDRAVLJE: Vaše je zdravlje u osjetljivoj fazi, budite oprezni i ne izlažite se riziku!

LAV (23.7 – 22.8.)

FAKS: Vaši vas kolege neizmjereno cijene i vaše akademske uspjehe vide kao svoje. Nemojte ih razočarati na rokovima koji dolaze, a vaši će kolege biti sretni da vam pomažu u vašem uspjehu.

LJUBAV: Došlo je vrijeme da zacijelite stare rane i hrabro krenete dalje.

ZDRAVLJE: Vaše izražavanje ljutnje moglo bi doći na naplatu u vidu problema sa zdravljem.

DJEVICA (23.8 – 22.9.)

FAKS: Vaše ambicije i sposobnost su velike, ali pazite da se ne preračunate, jer biste tako lako mogli razočarati i sebe i svoju okolinu.

LJUBAV: Osobu s kojom trenutno izlazite ipak vidite samo kao prijatelja. Kombinacija prave ljubavi i prijateljskog razumijevanja poznata je savršena za ozbiljnu vezu u budućnosti.

ZDRAVLJE: Inače pripadate u skupinu osjetljivih znakova, ali sada ste sposobni za akciju.

VAGA (23.9. – 22.10.)

FAKS: Za vas nemamo dobre vijesti jer izgleda da će ovi rokovi za vas biti pravi fijasko. Ipak, učiti se uvijek isplati, ako vam se sada ne posreći, dobro će vam doći na jesenskim rokovima.

LJUBAV: Više niste u stanju činiti ustupke oko vaših i partnerovih životnih stavova. Zapamtite, partnera ne možete kontrolirati, ali možete svoj izbor osoba koje birate za partnera.

ZDRAVLJE: Toliko se posvećujete svoje fizičkom zdravlju da ste zaboravili na svoje psihičko stanje. Potrudite se pronaći balans koji vama najbolje odgovara.

ŠKORPION (23.10. – 21.11.)

FAKS: Skriptu u ruke i uhvatite se posla! Treba vam čvrsta ruka koja vam neće dozvoliti da skrenete s puta pa zamolite partnera, prijatelja ili roditelja da vas ponekad malo opomenu.

LJUBAV: Svi problemi kroz koje prolazite s partnerom nisu tu zato da vas razdvoje već da kroz njih učite o poštovanju i kompromisima.

ZDRAVLJE: Vi ste čajnik koji samo treba staviti na vatru kako bi zakuhao. Pokušajte istražiti metode opuštanja i pronaći onu koja vam najbolje odgovara!

STRIJELAC (22.11. – 21.12.)

FAKS: Ništa ne dolazi preko noći, pa tako ni znanje. Budite uporni i ne odustajte!

LJUBAV: Ovog ćete mjeseca upoznati osobu koja će znati kako ublažiti vašu bol. Hoće li to biti samo ljetna avantura ili ozbiljna veza, vrijeme će pokazati, ali za vas će to u svakom slučaju biti veliki korak naprijed.

ZDRAVLJE: Ljubav, obitelj i hrana će terapijski djelovati na vas i donijeti dobro raspoloženje.

JARAC (22.12. – 20.1.)

FAKS: Loša sreća, zli profesori, loše kolege...sve su to vaše izlike za neuspjeh. Istina je da se vi sami niste dovoljno potrudili, no vjerujemo da će se to promijeniti na ljetnim rokovima.

LJUBAV: Za vas na ovom svijetu postoji samo jedna osoba, kojoj još uvijek niste rekli kako se osjećate. Došlo je vrijeme da joj otvorite dušu.

ZDRAVLJE: : Možda ćete se morati pozabaviti zdravstvenom situacijom jer bi vam se mogla vratiti neka stara boljka.

VODENJAK (21.1. – 18.2.)

FAKS: Vi već dugo činite velike žrtve kako biste bili uzoran student, svladavate prepreke, uspinjete se, a sada biste napokon mogli uživati u odmoru i čudesnim plodovima napornog rada.

LJUBAV: Nikada nećete uhvatiti onog tko vam bježi, ako na udicu ne stavite već mamac. Nabacite svoj poznati šarm s kojim ćete lako uhvatiti svaki plijen.

ZDRAVLJE: Negativne misli sa sobom nose samo probleme. Riješite ih se i vaše će zdravlje ostati netaknuto.

RIBE (19.2. – 20.3.)

FAKS: Učenje, učenje i samo učenje! To je sve što vas tijekom ovih rokova treba zanimati. Ljubavne drame ostavite za drugu polovicu ljeta.

LJUBAV: Nakon nedavnog prekida, upustiti ćete se u vezu s jednim bivšim partnerom. Vi si baš znate zakomplicirati život.

ZDRAVLJE: Ljeto je za vas period regeneracije, u fizičkom i psihološkom smislu.

INDEKS press

