

LIST KARLOVAČKIH STUDENATA

# INDEKS

## press

broj 86. | LIPANJ 2026. | cijena 0 eur

ISSN 1845-5913

Predstavljamo novi studentski klub – Kalitera

Matea Magdić

... NEMOJ ODUSTATI OD SPORTA

Obilježavanje Nacionalnog dana zaštite na radu

SIGURNOST KROZ ZAJEDNIŠTVO

Istraživanje šumskih ekosustava: Jelenko

INDIKATORI OČUVANOSTI NAŠIH ŠUMA

Mediji i suvremeno društvo

UMOR OD VIJESTI: SVIJET GORI,  
A MI PRESTAJEMO GLEDATI

Ne zaboravi pogledati na:

[www.soka.hr](http://www.soka.hr)

## Studentski sport

# MATEA MAGDIĆ: „I KAD KRENEŠ NA FAKULTET, NEMOJ ODUSTATI OD SPORTA“

*Studentica prehrambene tehnologije osvojila prvo mjesto na UniSport prvenstvu Hrvatske u taekwondou i priprema se za Europsko sveučilišno prvenstvo.*

Piše Lana Vinovrški



Matea Magdić, studentica prve godine Prehrambene tehnologije na Veleučilištu u Karlovcu, ostvarila je zapažen uspjeh osvojivši prvo mjesto na UniSport prvenstvu Republike Hrvatske u taekwondou, u kategoriji do 67 kilograma. Pred njom su novi izazovi i pripreme za Europsko sveučilišno prvenstvo u borilačkim sportovima

(EUC Combat Championships), gdje će predstavljati svoje veleučilište i Hrvatsku. U razgovoru s Mateom doznali smo kako uspijeva uskladiti studentske obveze i vrhunski sport, što ju motivira te kakvi su joj planovi za budućnost. Matea je upisala studij Prehrambene tehnologije nakon što je prvotno razmišljala o studiju nutricionizma.

- Odlučila sam se za prehrambenu tehnologiju jer sam prvotno željela upisati nutricionizam na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu. Ipak, ostala sam u Karlovcu zbog taekwondoa, kluba i mogućnosti da nastavim trenirati sa svojim trenerom. Za sada mi je na Veleučilištu odlično. Sve sam kolegije iz prvog semestra položila u roku i nadam se da će tako biti i dalje“, priča nam Matea.

## Taekwondo od četvrte godine života

Sport je sastavni dio njezina života od najranijeg djetinjstva.

- Počela sam trenirati s četiri godine. Iskreno, ne znam točan razlog osim što su roditelji smatrali da se trebam baviti nekim sportom. Dolazim iz sportske obitelji pa je bilo prirodno da i ja krenem tim putem. Tako sam završila u taekwondou ističe i dodaje da joj je danas, nakon dugogodišnjeg treniranja, taekwondo postao mnogo više od hobija – dio je njezina identiteta i svakodnevice.

Pitamo ju koliko taekwondo sport zahtijeva visoku razinu fizičke pripreme, discipline i upornosti.

- To je vrlo zahtjevan sport jer traži snagu, kondiciju, tehniku i mentalnu pripremljenost. Potrebno je raditi na svim aspektima fizičke spremnosti. Mislim da mnogi ljudi nisu svjesni koliko je taekwondo kompleksan sport, kaže Matea i ističe da bi baš zbog toga više mladih trebalo isprobati ovaj sport

- Preporučila bih ga svima jer razvija cijelo tijelo. Moraš raditi na kondiciji, trenirati snagu, odlaziti u teretanu i stalno se usavršavati. Sport te uči disciplini i organizaciji.

## Naslov prvakinja Hrvatske

Na ovogodišnjem UniSport prvenstvu Hrvatske osvojila je prvo mjesto u svojoj kategoriji.

Iako rezultat na papiru izgleda impresivno, Matea ističe kako je natjecanje bilo specifično.

- Očekivala sam ovakav rezultat jer, nažalost, nije bilo drugih prijavljenih natjecateljica u mojoj kategoriji. Nadam se da će sljedeće godine biti veći interes i više konkurencije kako bih mogla odraditi borbe. Bez obzira na to, došla sam predstavljati Veleučilište u Karlovcu i taj sam cilj ostvarila, naglašava uspješna sportašica.

Jedan od najvećih izazova za studente sportaše jest usklađivanje akademskih i sportskih obveza. Kod Matee nema dugih pauza od treninga. Trenira gotovo cijele godine. Jedine kraće pauze ima tijekom ljeta i za vrijeme božićnih blagdana. Treninzi su zahtjevni i kontinuirani. Tijekom kolokvija ponekad smanji intenzitet treninga kako bi se posvetila učenju, ali propušteno nadoknađuje vikendom.

Takav način rada zahtijeva dobru organizaciju vremena i veliku predanost.

## Podrška obitelji, prijatelja i kluba

Na sportskom putu veliku joj podršku pružaju obitelji, prijatelji i ljudi iz sportskog okruženja. Najveću podršku ima od obitelji, ali tu su i prijateljice, dečko, kolege iz kluba te Oskar s kojim svakodnevno trenira.

Podrška ljudi oko nje puno joj znači, posebno u zahtjevnim razdobljima. Pred Mateom je vrlo aktivna natjecateljska sezona.

- Prvo me očekuje President Cup u lipnju, nakon čega slijede glavni turniri koji su mi važni za ovu godinu i nastup u kategoriji do 21 godine. U rujnu me očekuju Europske sveučilišne borilačke igre u Albaniji. Još nisam nastupala na takvom studentskom natjecanju pa ne znam kakva će biti konkurencija, ali veselim se novom iskustvu.“

Nastup na europskoj razini bit će prilika za stjecanje novih iskustava i odmjeravanje snaga s najboljim studentskim sportašima iz Europe, naglašava Matea.

Za kraj razgovora Matea je uputila jednostavnu, ali važnu poruku svim studentima:

- Kad kreneš na fakultet, nemoj odustati od sporta. To je nešto što mnogi naprave, a sport ti može pomoći da ostaneš aktivan, organiziran i motiviran tijekom studiranja, zaključuje.

Primjer Matee Magdić pokazuje kako je moguće uspješno uskladiti studentske obveze i natjecateljski sport. Njezin uspjeh na UniSport prvenstvu Hrvatske potvrđuje dugogodišnjeg rada i predanosti, a predstojeća europska natjecanja prilika su za nova sportska postignuća i promociju Veleučilišta u Karlovcu na međunarodnoj razini.

## Obilježavanje Nacionalnog dana zaštite na radu

# SIGURNOST KROZ ZAJEDNIŠTVO

*Studenti kroz edukaciju, praktične vježbe i kviz znanja učili o važnosti zaštite na radu i pružanja prve pomoći.*

*Piše Lana Vinovrški*

U sklopu studentskog projekta „Sigurnost kroz zajedništvo“, na Veleučilištu u Karlovcu obilježen je Nacionalni dan zaštite na radu, koji se svake godine obilježava 28. travnja. Cilj obilježavanja ovog dana jest podizanje svijesti o važnosti sigurnosti i zaštite zdravlja na radu te smanjenje broja ozljeda, profesionalnih bolesti i nezgoda na radnom mjestu.

Nacionalni dan zaštite na radu podsjeća studente i buduće zaposlenike koliko je važno stvarati sigurno i zdravo radno okruženje, ali i preuzeti osobnu odgovornost za vlastitu sigurnost i sigurnost drugih.



## Zaštita na radu kao globalna tema

Na međunarodnoj razini, 28. travnja obilježava se kao Svjetski dan sigurnosti i zaštite zdravlja na radu, i to od 2003. godine na inicijativu Međunarodne organizacije rada (ILO). U Republici Hrvatskoj ovaj se dan službeno obilježava od 2007. godine, temeljem odluke Hrvatskog sabora, kao Nacionalni dan zaštite na radu.

Program obilježavanja uključivao je edukativno predavanje o pružanju prve pomoći unesrećenim osobama te interaktivni kviz znanja za studente. Predavanje je održao Bruno Sen, doktor medicine zaposlen u Zavodu za hitnu medicinu Karlovačke županije te nastavnik u Medicinskoj školi Karlovac. Iako edukativnog karaktera, predavanje je bilo vrlo interaktivno. Predavač je uključio studente u praktične primjere kako bi na konkretnim situacijama naučili pravilno reagirati u slučaju:

- gubitka svijesti,
- gušenja stranim tijelom,
- pružanja osnovne prve pomoći unesrećenoj osobi.



## Prva pomoć – vještina koja spašava živote

Prva pomoć jedan je od najvažnijih segmenata zaštite na radu jer upravo prve minute nakon ozljede ili iznenadnog zdravstvenog problema mogu biti presudne.

Pravovremena i pravilna reakcija može značajno utjecati na ishod nesreće, a ponekad predstavljati razliku između života i smrti. Prema Zakonu o zaštiti na radu, svaki poslodavac dužan je organizirati pružanje prve pomoći na radnom mjestu te osigurati dovoljan broj radnika osposobljenih za njezino pružanje. To znači da u svakom radnom okruženju mora postojati osoba koja zna reagirati u hitnim situacijama do dolaska medicinske pomoći.



Tijekom predavanja posebno je naglašeno kako znanje pružanja prve pomoći nije samo zakonska obveza ili formalnost, već iznimno važna životna vještina koju bi trebao posjedovati svaki čovjek, pa tako i svaki student. Nakon predavanja studenti su sudjelovali u općem kvizu znanja koji je na zabavan i opušten način spojio edukaciju, timski rad i natjecateljski duh. Velik broj sudionika i pozitivna atmosfera pokazali su koliko su studenti zainteresirani za ovakve sadržaje te koliko su važni događaji koji potiču druženje i međusobnu suradnju.

- U Atriju Veleučilišta u Karlovcu obilježili smo Nacionalni dan zaštite na radu u ozračju koje ćemo još dugo pamtili. Velik odaziv studenata sa svih odjela, osmijesi i pozitivna energija tijekom cijelog događaja pokazali su koliko zajedništvo naše studentske zajednice može biti snažno. Od srca zahvaljujem svim studentima koji su sudjelovali u organizaciji i svojim trudom, idejama i angažmanom omogućili da ovaj događaj zaživi na ovako lijep način. Veliko hvala i Studentskom cen-



tru na financijskoj podršci i ukazanom povjerenju. Posebnu zahvalu upućujem svim studentima Veleučilišta u Karlovcu koji su došli, podržali događaj i zajedno s nama obilježili ovaj važan dan. Upravo ste vi stvorili atmosferu koju je bilo posebno doživjeti, istaknula je ovom prilikom organizatorica događanja prof. Marinela Vulić.

Obilježavanje Nacionalnog dana zaštite na radu kroz projekt „Sigurnost kroz zajedništvo“ uspješno je spojilo edukaciju, praktično učenje i studentsko druženje. Kroz predavanje o pružanju prve pomoći i kviz znanja studenti su imali priliku proširiti svoja znanja o sigurnosti na radu, ali i razvijati svijest o važnosti brige za vlastito zdravlje i sigurnost drugih. Velik interes sudionika pokazao je da ovakvi projekti imaju značajnu vrijednost za studentsku zajednicu te predstavljaju važan korak u promicanju kulture sigurnosti i odgovornosti.



## Dojmovi studenata

### Ivona Kasunić, prvo mjesto

„Moj tim osvojio je prvo mjesto i iznimno sam ponosna na svoju ekipu. Također sam ponosna na sve kolege koji su sudjelovali i odazvali se u velikom broju. Bilo je lijepo vidjeti ispunjen atrij te se nadam da će se ovaj događaj održati i sljedeće godine uz jednako velik odaziv.“



### Mislav Turković, drugo mjesto

„Bilo je to posebno i lijepo iskustvo. Pohvalio bih sve koji su sudjelovali u organizaciji i osmislili ovakav događaj. Bila je to izvrsna prilika za druženje studenata u nešto drugačijem okruženju. Veselim se ponovnom sudjelovanju iduće godine.“



### Ivan Kordić, treće mjesto

„Svima nam je bilo jako lijepo. Okupili smo se, družili i pritom osvojili treće mjesto. Ponosan sam na svoju ekipu, ali i na organizatore koji su omogućili realizaciju ovog događaja. Nadam se da ćemo se dogodne ponovno okupiti u još većem broju.“



Istraživanje šumskih ekosustava: Jelenko

# SAPROKSILNI KORNJAŠI – INDIKATORI OČUVANOSTI NAŠIH ŠUMA

*Monitoring jelenka običnog u šumi Kozjači potvrdio bogatstvo i stabilnost šumskog ekosustava u blizini Karlovca*

Piše prof. Marko Ožura

Saproksilni kornjaši predstavljaju važnu skupinu organizama čija je prisutnost jedan od pokazatelja očuvanosti šumskih ekosustava. Njihov životni ciklus usko je povezan s odumirućim, trulim i raspadajućim drvom, zbog čega imaju ključnu ulogu u kruženju tvari i prirodnim procesima razgradnje u šumi.



## Tko su saproksilni kornjaši?

Saproksilni kornjaši prolaze kroz potpunu preobrazbu (holometabolizam), a tijekom razvoja ovise o različitim fazama raspadanja drva. Ličinke se razvijaju u odumrlim ili raspadajućim stablima, dok odrasle jedinke često koriste živa i vitalna stabla.

Budući da samo mali broj beskralježnjaka može samostalno razgrađivati celulozu i lignin, saproksilni kornjaši razvili su simbiotski odnos s mikroorganizmima i gljivama koje drvenu masu čine lakše probavljivom. Ženka prilikom polaganja jajašaca ispušta sekret koji sadrži kvasce, a ličinke ih konzumiraju tijekom prvih razvojnih stadija. Time se osigurava uspješan razvoj potomstva, ali i doprinos razgradnji organske tvari u šumskim ekosustavima.

Zbog svoje uloge u razgradnji mrtvog drva, saproksilni kornjaši smatraju se važnim indikatorima biološke raznolikosti i ekološke stabilnosti šuma.



## Hranidbene skupine saproksilnih kornjaša

S obzirom na stanište i način prehrane, saproksilni kornjaši mogu se podijeliti u šest osnovnih skupina:

- Ksilofagi – vrste koje se hrane drvnim tkivom
- Micetofagi – vrste koje se hrane gljivama i plijesnima
- Nekrofagi – vrste koje se hrane uginulim životinjskim ostacima
- Sukcofagi – vrste koje se hrane biljnim sokovima
- Zoofagi – vrste koje aktivno love životinjski plijen
- Polifagi – vrste koje se hrane i biljnom i životinjskom hranom

Tijekom 2023. i 2024. godine proveden je monitoring jelenka običnog (*Lucanus cervus*) u šumi Kozjači na području grada Karlovca. Kozjača zauzima površinu od 20,36 hektara i njome se gospodari prema načelima regularnog gospodarenja. Prema Zakonu o šumama klasificirana je kao zaštitna šuma hrasta kitnjaka iz sjemena. Prema fitocenološkoj klasifikaciji, pripada zajednici šume hrasta kitnjaka i običnog graba (*Epimedio-Carpinetum betuli*), koju je opisao Horvat 1938. godine.

Uz hrast kitnjak i obični grab, u sastavu šume često se pojavljuju:

- obična bukva (*Fagus sylvatica*)
- divlja trešnja (*Prunus avium*)
- klen (*Acer campestre*)
- gorski javor (*Acer pseudoplatanus*)
- mliječ (*Acer platanoides*)
- brijest (*Ulmus glabra*)
- pitomi kesten (*Castanea sativa*)

Zbog svoje blizine gradu Karlovcu, Kozjača ima važnu ekološku i društvenu ulogu te je često nazivaju „plućima Karlovca“.

## Metode istraživanja

Monitoring jelenka običnog provodio se prema Programu monitoringa jelenka običnog (*Lucanus cervus*) za kontinentalnu biogeografsku regiju. Korištene su isključivo neinvazivne metode:

- metoda opažanja na transektu
- metoda lovnih zamki s atraktantima
- metoda noćnog pregleda debla



Istraživanje se provodilo tijekom toplih ljetnih večeri, kada su kornjaši najaktivniji. Monitoring je u obje godine trajao deset uzastopnih dana tijekom srpnja, u vremenu od 19 do 22 sata. Za potrebe istraživanja odabrana je šumska cesta duljine 1.000 metara. Transekt se obilazio sporim hodom, a bilježene su

sve jedinke opažene u letu, na tlu ili njihovi ostaci. Za izradu živolovnih zamki korištene su plastične boce zapremine 1,5 litara. Gornji dio boce umetnut je u donji kako bi se dobio efekt vrše, dok su na bočnim stranama izrađeni otvori za širenje mirisa atraktanta.

Atraktant je sadržavao mješavinu:

- vina
- ruma
- soli
- šećera
- vode
- đumbira

U svaku zamku dodano je približno jedan decilitar pripremljene otopine. Istodobno s obilaskom transeкта pregledavana su odabrana stabla hrasta i bukve u blizini postavljenih zamki. Pregled je uključivao cijeli opseg debla kako bi se evidentirala prisutnost kornjaša.

## Rezultati monitoringa

Tijekom monitoringa 2023. godine zabilježeno je ukupno 75 jedinki jelenka običnog, dok je 2024. godine evidentirano čak 137 jedinki. Razlike u brojnosti mogu se objasniti različitim uvjetima tijekom istraživanja. U 2023. godini tri dana monitoringa nisu provedena zbog olujnog nevremena, dok su se stanišni uvjeti između dvije godine značajno razlikovali. Tijekom 2023. godine šuma se nalazila u fazi oplodne sječe, s prisutnim stovarištima i svježim panjevima. Godinu dana kasnije vegetacija se razvila, panjevi su se počeli sušiti, a šumske vlake zarasle su novom vegetacijom.

Osim jelenka običnog, tijekom istraživanja zabilježene su i druge vrijedne saproksilne vrste:

- četveropjegava strizibuba (*Morimus funereus*)
- hrastova strizibuba (*Cerambyx cerdo*)
- mali jelenak (*Dorcus parallelipedus*)
- vrbina strizibuba (*Lamia textor*)
- balegar (*Scarabaeus sacer*)

Prisutnost navedenih vrsta dodatno potvrđuje visoku biološku vrijednost istraživanog područja.

## Značaj jelenka običnog za procjenu stanja šuma

Jelenak obični jedna je od najpoznatijih i najprepoznatljivijih saproksilnih vrsta u Europi. Njegova prisutnost često ukazuje na postojanje dovoljno mrtvog drveta, stabilnih šumskih uvjeta i razvijene biološke raznolikosti. Budući da je riječ o vrsti koja je naučila živjeti u blizini čovjeka, njezino praćenje može pružiti vrijedne informacije o utjecaju ljudskih aktivnosti na šumske ekosustave. Rezultati monitoringa jelenka običnog u šumi Kozjači potvrđuju da se radi o zdravom i dobro očuvanom šumskom ekosustavu. Unatoč izazovima poput antropogenih utjecaja, erozije tla i klimatskih promjena, šuma pokazuje visoku otpornost i osigurava povoljne uvjete za opstanak strogo zaštićenih vrsta kornjaša. Prisutnost velikog broja jedinki jelenka običnog te drugih saproksilnih vrsta ukazuje na kvalitetno gospodarenje šumom i očuvanu biološku raznolikost. Upravo zbog toga Kozjača predstavlja vrijedan prirodni prostor čije očuvanje ima važnu ulogu za grad Karlovac i njegovu okolicu.



### Literatura

Horvat, I. (1938). *Biljnosociološka istraživanja šuma u Hrvatskoj*. Glasnik za šumske pokuse, Zagreb.

Šerić Jelaska, L. (2013). *Istraživanja prisutnosti i brojnosti vrsta *Lucanus cervus* L. 1758, *Rosalia alpina* (L., 1758) i *Osmoderma eremita* (Scopoli, 1763) na području Parka prirode Medvednica – završni izvještaj projekta*. Hrvatsko biološko društvo, Zagreb.





# ESS EKTIVU



## Mediji i suvremeno društvo

# UMOR OD VIJESTI: SVIJET GORI, A MI PRESTAJEMO GLEDATI

*Neprestani niz kriznih događaja, sukoba i katastrofa sve češće kod mladih izaziva osjećaj iscrpljenosti, nemoći i povlačenja iz javnog prostora*

Piše Lara Jurčević

Živimo u vremenu u kojem su informacije dostupnije nego ikad prije. Vijesti nas prate na društvenim mrežama, internetskim portalima, televiziji i mobilnim uređajima. Ratovi, migracije, političke krize, ekonomski problemi, klimatske promjene i skandali svakodnevno ispunjavaju medijski prostor. Takva stalna izloženost negativnim sadržajima dovela je do pojave koju stručnjaci nazivaju umor od vijesti.

Riječ je o osjećaju mentalne i emocionalne iscrpljenosti uzrokovanom kontinuiranim praćenjem negativnih događaja, često popraćenom osjećajem nemoći i uvjerenjem da pojedinac ne može utjecati na promjenu stvarnosti.

Posebno su pogođeni mladi ljudi, uključujući studente, koji su kroz povijest često bili pokretači društvenih promjena. Danas se, međutim, suočavaju s drukčijim izazovima – količina informacija nikada nije bila veća, a osjećaj mogućnosti djelovanja nikada manji.

## Globalne krize na našim ekranima

Ratovi u Ukrajini, na Bliskom istoku i u dijelovima Afrike, masovne migracije uzrokovane siromaštvom i sukobima te klimatske katastrofe postali su svakodnevni dio medijskog sadržaja.

Iako je riječ o temama od velike društvene važnosti, sve veći broj mladih priznaje kako ih svjesno izbjegava ili preskače. Neprestano ponavljanje sličnih vijesti dovodi do svojevrsne emocionalne otupljenosti. Ljudske tragedije, koje bi trebale izazivati suosjećanje i zabrinutost, postupno se pretvaraju u statistiku i brojke. Kada katastrofe postanu svakodnevica, njihova emocionalna težina počinje slabjeti.

Jedan od primjera složenosti suvremenog informiranja može se pronaći u raspravama o američkoj imigracijskoj politici. Dok jedni ističu važnost zaštite granica i provođenja zakona, drugi upozoravaju na moguće povrede ljudskih prava, razdvajanje obitelji i dugoročne posljedice za zajednice pogođene takvim politikama.

Upravo takve situacije često stvaraju dodatni osjećaj nesigurnosti i nemoći. Građani su suočeni s različitim interpretacijama istih događaja te ponekad teško pronalaze jasan moralni ili politički stav. Slične dileme često pronalazimo i u umjetnosti. Glazbenik David Bowie u pjesmi *I'm Afraid of Americans* upozorava na opasnosti društava koja se temelje na strahu i podjelama. Kroz stihove propituje odnose moći, odgovornosti i društvene ravnodušnosti.

S druge strane, Anne Frank u svom je dnevniku zapisala:

„Zbilja je čudo što nisam odustala od svih svojih ideala, jer se čine tako apsurdnima i nemogućima za ostvariti. Ipak, ne odustajem od njih jer, unatoč svemu, i dalje vjerujem da su ljudi dobri.“

Njezine riječi i danas podsjećaju na važnost empatije i nade, čak i u najtežim okolnostima.

## Kada nepravda postane svakodnevna vijest

Medijski prostor posljednjih godina obilježili su brojni globalni skandali, među kojima se posebno ističe slučaj Jeffreyja Epsteina i otkrića povezana s njegovim kriminalnim aktivnostima.

Iako su takvi događaji izazvali veliko zanimanje javnosti, intenzitet reakcija s vremenom slabi. Umjesto dubljih analiza, medijski sadržaj često se svodi na kratke informacije, nova imena i senzacionalističke naslove. Takva pojava može pridonijeti osjećaju da su korupcija, zloupotreba moći i društvena nepravda postali uobičajeni i neizbježni. George Orwell upozoravao je na opasnost nekritičkog prihvaćanja informacija: „Ljudi mogu prihvatiti i najveće besmislice ako se one ponavljaju dovoljno često.“

Kada se negativne informacije neprestano ponavljaju, postoji opasnost da na njih prestanemo reagirati. Osjećaj iscrpljenosti ne proizlazi samo iz globalnih tema.

I domaća politička scena često doprinosi umoru od vijesti. Javne rasprave nerijetko se pretvaraju u sukobe osobnih interesa, politička prepucavanja i medijske spektakle, dok važna društvena pitanja ostaju u drugom planu.

Stara rimska izreka „panem et circenses“ – kruha i igrara – i danas se često koristi za opis situacija u kojima zabava, skandali i politički performansi zasjenjuju sadržajne rasprave i stvarna rješenja.

U takvom okruženju građani lako mogu izgubiti povjerenje u institucije i osjećaj da njihovo sudjelovanje može donijeti promjene.

## Ekološka anksioznost – strah za budućnost

Klimatske promjene posljednjih su godina postale jedna od najvažnijih globalnih tema.

Požari, poplave, suše, toplinski valovi i klimatske migracije sve češće pune naslovnice medija. Posljedica toga je pojava poznata kao ekološka anksioznost – osjećaj zabrinutosti, straha i nemoći povezan s klimatskim promjenama i stanjem okoliša. Mladi su posebno osjetljivi na ovu pojavu jer su svjesni da će upravo njihove generacije živjeti s dugoročnim posljedicama današnjih odluka.

Problem nastaje kada količina negativnih informacija postane toliko velika da pojedinac izgubi vjeru u mogućnost promjene. Takav osjećaj dobro opisuje stih grupe Detour:

„Za spasiti svijet nemam ideju, i sve je na kraju prekrilo snijeg.“

Društvene mreže i algoritmi dodatno utječu na način na koji konzumiramo informacije.

Senzacionalni naslovi, kratki videozapisi i sažeci vijesti prilagođeni su brzom pregledavanju sadržaja. Posljedica toga je površnije razumijevanje složenih društvenih problema. Mladi često dobivaju informacije kroz nekoliko rečenica ili kratkih objava, bez šireg konteksta potrebnog za kritičko promišljanje. U takvom medijskom okruženju paradoksalno vrijedi pravilo: što je problem ozbiljniji, to ga je lakše ignorirati. Mnogi književnici upozoravali su na opasnosti bijega od stvarnosti. Fjodor Dostojevski smatrao je da ljudi često traže utjehu umjesto istine, dok je Franz Kafka pisao o sklonosti stvaranju iluzija kako bi se lakše nosili sa složenom stvarnošću. Umor od vijesti postao je jedno od obilježja suvremenog informacijskog društva.

Neprestani niz kriznih događaja, političkih sukoba i globalnih problema može dovesti do osjećaja iscrpljenosti i ravnodušnosti, osobito među mladima.

Ipak, rješenje nije potpuno okretanje leđa informacijama, nego razvijanje kritičkog i uravnoteženog pristupa medijskom sadržaju. Samo informirani građani mogu donositi odgovorne odluke, sudjelovati u društvu i zadržati empatiju prema ljudima čije priče svakodnevno čitamo na ekranima.

## Kako odgovorno konzumirati vijesti?

Biti informiran građanin danas nije jednostavan zadatak. Stalna izloženost negativnim informacijama može izazvati emocionalni zamor, ali potpuno povlačenje iz javnog prostora također nosi rizike.

Kada prestanemo pratiti društvena zbivanja, političke odluke, društvene nepravde i ljudske tragedije lako postaju „tuđi problem“. Time se smanjuje građanska angažiranost i osjećaj odgovornosti prema zajednici. Ruski književnik Lav Tolstoj jednom je zapisao:

„Ako osjećaš bol – živiš, ali ako osjećaš bol drugih – čovjek si.“

Upravo empatija predstavlja važan odgovor na umor od vijesti. Cilj nije neprestano pratiti svaki događaj niti biti izložen informacijama bez predaha, nego razviti zdrav odnos prema medijima.

To uključuje:

- praćenje vjerodostojnih izvora informacija
- ograničavanje vremena provedenog uz vijesti
- traženje šireg konteksta i različitih perspektiva
- aktivno sudjelovanje u zajednici i društvenim pitanjima

## UMOR OD VIJESTI – ANKETA



**Ljiljana Turković**  
(poslovno upravljanje)

Iskreno, trudim se uopće ne pratiti vijesti, a posebno one na televiziji. Bez obzira na to, iskaču mi na Facebook-u. Ne volim ih pratiti jer ističu sve što je negativno i, po mojem mišljenju, potiču paniku i nervozu. U svijetu se događa i mnogo lijepih stvari, ali one nažalost nikad nisu na repertoaru. S obzirom da danas postoji poprilično velik broj medija, vijesti su postale itekako zastupljene i zamorne!



**Kristina Movre**  
(lovstvo i zaštita prirode)

Praćenje vijesti u meni izaziva osjećaj straha i bespomoćnosti. Što više pratim vijesti, to više osjećam nedostatak motivacije za dalje, jer u meni izazivaju stalna razmišljanja o svemu negativnom što se oko nas događa.



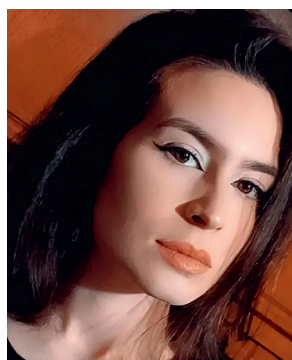
**Valentina Jurčević**  
(pravo)

Ponekad osjećam umor i preopterećenost zbog velike količine informacija koje nam se plasiraju svaki dan. Vijesti o ratovima, političkim previranjima i ostalim negativnim temama često mi izazivaju osjećaj tjeskobe i uznemirenost. Stoga nastojim ograničiti vrijeme provedeno čitajući vijesti i birati provjerene izvore kako bih ostala informirana, ali istovremeno sačuvala psihičko zdravlje i fokusirala se na stvari na koje mogu utjecati.



**Željka Rubinić**  
(zaštita na radu)

Strah me kada na vijestima čujem da se u svijetu odvijaju ratovi. Mislim da do ratova najviše dolazi zbog političkih interesa i zauzimanja određenog teritorija. Žao mi je što dolazi do ratova jer najveću cijenu uvijek plaćaju nelužni ljudi.



**Tena Matan**  
(poslovno upravljanje)

Imam podijeljena mišljenja, jer s jedne strane je dobro da su ljudi informirani o dobrim i lošim događanjima koja se događaju po cijelom svijetu i da su svjesni situacija i problema s kojima bi se mogli nositi, tako mogu biti bolje spremni. No sa druge strane su većinom samo negativne priče i događaji u centru pažnje pa znaju loše utjecati na moju psihu i povećati osjećaje anksioznosti i pesimizma.

—  
Piše Lara Jurčević

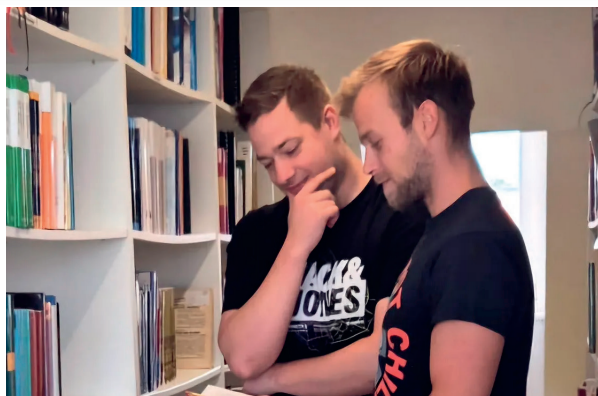
### SURADNJA I PROMICANJE ČITANJA

## KALITERA DONIRALA KNJIGE KNJIŽNICI VELEUČILIŠTA U KARLOVCU

—  
Piše Lara Jurčević

Studentski čitateljsko-spisateljski klub KAlitera ostvario je suradnju s knjižnicom Veleučilišta u Karlovcu donacijom vrijednih književnih naslova. Knjižnici su donirana po dva primjerka knjiga Lolita autora Vladimira Nabokova, Društvo za književnost i pitu od krumpira s Guernseyja autorica Mary Ann Shaffer i Annie Barrows te Tas-

manija autora Paola Giordana. Ova donacija označava početak kontinuirane suradnje između KAlitere i knjižnice Veleučilišta u Karlovcu. U sklopu suradnje klub planira tijekom godine redovito obogaćivati knjižnični fond novim naslovima, pružajući studentima pristup raznovrsnoj književnoj građi.



## Knjige dostupne studentima

Cilj inicijative je poticanje čitateljske kulture među studentima, kao i stvaranje prostora za razmjenu književnih iskustava i ideja. Donirani naslovi već su dostupni za posudbu svim studentima Veleučilišta u Karlovcu. Time se studentima pruža dodatna prilika za upoznavanje s kvalitetnom suvremenom i klasičnom književnošću te za aktivnije uključivanje u čitateljske aktivnosti. Suradnja između KAlitere i knjižnice predstavlja važan korak u promicanju čitanja i jačanju književne kulture unutar studentske zajednice.

### ČITATELJSKI KLUB

# ČLANOVI KALITERE RASPRAVLJALI O NABOKOVLJEVOJ „LOLITI“

Piše Lara Jurčević

*Žustra razmjena mišljenja o književnoj vrijednosti romana i njegovim filmskim adaptacijama*

Novi susret čitateljsko-spisateljskog kluba KAlitera bio je posvećen interpretaciji romana Lolita autora Vladimira Nabokova. Očekivano, djelo je potaknulo živu i raznoliku raspravu među članovima koji su u ugodnoj atmosferi, uz tople napitke, iznosili svoje dojmove o romanu poznatom po kontroverznoj tematici, specifičnoj pripovjednoj perspektivi i kompleksnom odnosu prema pripovjedaču.



## Podijeljena mišljenja o književnom stilu

Posebno zanimljiv dio susreta obilježila je rasprava o kvaliteti Nabokovljeva stila pisanja. Dok su pojedini članovi isticali njegovu iznimnu jezičnu virtuoznost, bogatstvo izraza i preciznost u oblikovanju rečenice, drugi su smatrali da je riječ o kvalitetnom, ali ne i toliko dojmljivom i književno vrijednom stilu kako se često ističe u književnoj kritici.

Raspravljalo se i o pitanju može li se estetska vrijednost teksta odvojiti od moralnih i tematskih aspekata djela, što je otvorilo niz različitih interpretacija među sudionicima.

## Usporedba romana i filmskih adaptacija

U nastavku susreta članovi su usporedili roman s njegovim filmskim adaptacijama. Posebnu pozornost privuklo je pitanje uspijeva li filmski medij prenijeti unutarnju složenost pripovjedača na način na koji to čini književni predložak. Sudionici su analizirali razlike između književnog i filmskog izraza te mogućnosti svakog medija u prikazivanju složenih psiholoških stanja i narativnih perspektiva. Rasprava je još jednom pokazala koliko se čitateljska iskustva mogu razlikovati. Dok su neki članovi Lolitu opisali kao književni klasik i remek-djelo, drugi nisu dijelili takvo mišljenje te ih roman nije ostavio podjednako snažnim dojmom. Članovi kluba pritom su sastavili i detaljnu recenziju djela, koja je dostupna na mrežnoj stranici i Goodreads profilu kluba KAlitera.





## Vodoravno

2. Parentium
7. iznimno sitna morska životinja koja se kreće u velikim rojevima
8. morski organizmi koji grade grebene
10. otok poznat je po proizvodnji soli još od srednjeg vijeka
16. tradicionalna je igra koja se igra u plićaku
17. more koje okružuje hrvatsku obalu
18. najveći hrvatski otočni skup
19. voće koje se u velikim količinama uzgaja u dolini Neretve
21. najveći hrvatski otok površine 405,78 km<sup>2</sup>
23. najveći hrvatski poluotok
25. pljačkaši koji više razbojstva na moru
26. najveća hrvatska teretna pomorska luka
27. morska cvjetnica koja tvori važne podmorske livade
28. želatinozno morsko stvorenje koje često izaziva opeklinu dodirom

## Okomito

1. najmanji je nastanjeni hrvatski otok
3. Abbazia
4. more koje se nekada prostiralo na području današnje kontinentalne Hrvatske
5. skupina su životinja kojoj pripadaju morski ježinci
6. zaljev poznat po uzgoju dagnji i kamenica
9. topao i vlažan vjetar koji često donosi kišu
11. tradicionalna drvena ribarska brodica na Jadranu
12. školjkaš je poznat kao morska datulja
13. polu riba, polu žena
14. hrvatski otok s najvećim brojem sunčanih sati godišnje
15. najveća hrvatska putnička pomorska luka
19. ljetni je vjetar koji puše s mora prema kopnu
20. Arba
22. najveći grad na hrvatskoj obali
24. nacionalni je park poznat po slanom jezeru Mir i strmim liticama

# Studentski vicevi :)

Student oduševljeno govori kolegi:

- Ova knjiga o antigravitaciji je nevjerojatna.  
Ne mogu je spustiti.

Optimist kaže da je čaša napola puna.

Pesimist kaže da je napola prazna.

Inženjer kaže da je dvostruko veća nego što  
treba biti.

Fizičar, kemičar i ekonomist ostanu na  
pustom otoku s konzervom hrane.

Fizičar predlaže da je razbiju kamenom.

Kemičar predlaže da je zagriju dok ne pukne.

Ekonomist kaže: - Pretpostavimo da imamo  
otvarač za konzerve

Dva lovca, po struci statističara, love jelena.

Prvi promaši metar lijevo, a drugi promaši  
metar desno.

Obojica počnu slaviti, jer u prosjeku su ga  
pogodili!

Student pita profesora: - Koja je razlika  
između teorije i prakse?

Profesor mu odgovara: - U teoriji nema  
razlike. U praksi ima.

*Piše Lara Jurčević*

## STUDENTSKI HOROSKOP – lipanj 2026.

### \* 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

v.d. Filip Žugčić,  
viši predavač, pročelnik

#### • 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. Silvija 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: Lipanj ti donosi završni nalet energije, ali i opasnost od sagorijevanja. Ako sad ne dovršiš obaveze, kasnije ćeš se baviti dramom umjesto diplomom. Fokus držiš kratko, ali intenzivno i to je tvoj ključ.

LJUBAV: Strasti su pojačane, ali i nestrpljenje. Možeš lako planuti, pa isto tako brzo i odustati. Moraš poraditi na samokontroli, jer bi te svaka impulzivnost ovog mjeseca mogla skupo koštati.

ZDRAVLJE: Kreći se, ali ne forsiraj tijelo. Oporavak je jednako važan kao i akcija.

### BIK (21.4. – 21.5.)

FAKS: Stabilnost ti ide u korist, ali lipanj traži brzinu. Nemoj čekati idealni trenutak jer on neće doći. Radi ono što možeš, ne ono što želiš odgađati.

LJUBAV: Ugodni trenuci i mirne večeri obilježavaju mjesec. Netko iz bliske okoline pokazuje više interesa nego što primjećuješ.

ZDRAVLJE: Pazi na prehranu, jer se mali pretjerani užitci mogu brzo nakupiti.

### BLIZANCİ (22.5. – 21.6.)

FAKS: Ovo je tvoj mjesec, ali i svojstvena raspršenost na maksimumu. Imaš ideje, ali ti nedostaje završavanje istih. Ako ne uhvatiš fokus, lipanj će ostati samo još jedan neostvareni plan.

LJUBAV: Flert je svuda oko tebe, ali rijetko u tvojemu smjeru. Komunikacija je jaka, odluke slabe. U tvoj život ušao je netko tko te može ozbiljno zbuniti i pomutiti ti razum. Na tebi ostaje kako ćeš dalje odigrati karte.

ZDRAVLJE: Mentalni umor, previše informacija, premalo pauza.

### RAK (22.6. – 22.7.)

FAKS: Završavaš ciklus i to te emocionalno opterećuje. Ipak, nije vrijeme za kočnicu, već za gas!

LJUBAV: Tvoja povećana osjetljivost može donijeti i nježnost i dramu. Nemoj sve shvaćati toliko osobno. Opusti se, ljeto donosi mnogo prilika za ozbiljne veze i avanture. Kako bi se reklo, za svakog ponešto!

ZDRAVLJE: San i emocionalni mir su prioritet, bez toga sve pada u vodu.

### LAV (23.7. – 22.8.)

FAKS: Imaš potrebu briljirati, ali lipanj traži dosljednost, ne show. Najbolji rezultati dolaze kad radiš tiho i precizno.

LJUBAV: Privlačiš pažnju bez truda. Netko u tvojoj blizini te gleda duže nego što misliš. Možda je to tvoja prilika za ljetnu avanturu ili možda čak i nešto više od toga.

ZDRAVLJE: Pazi na iscrpljenost, ne moraš uvijek biti u punoj snazi.

### DJEVICA (23.8. – 22.9.)

FAKS: Perfekcionizam te usporava. Sad nije vrijeme za dodatna usavršavanja, nego za završavanje. Predaj, ne dorađuj sve još pet puta!

LJUBAV: Analiziraš previše, kako sebe, tako i druge. Spusti kriterije, barem malo i bit će ti lakše pronaći pravu osobu. Uostalom, spontanost je vrlo privlačna osobina, nitko ne voli proračunate osobe.

ZDRAVLJE: Stres se skuplja, treba ti jednostavniji ritam dana.

### VAGA (23.9. – 22.10.)

FAKS: Odluke koje odgađaš sada dolaze na naplatu. Moraš birati, nema više samo balansiranja bez pameti i briga.

LJUBAV: Netko ti daje pažnju na veliko, ali ti ne znaš što želiš. Tipično za tebe, ali i opasno za lipanj koji je za tebe u znaku propuštenih prilika. Ako je ikad bilo vrijeme za odvažnost, onda je to definitivno sad.

ZDRAVLJE: Pazi na iscrpljenost od previše društvenih obaveza.

### ŠKORPION (23.10. – 21.11.)

FAKS: Kod tebe sve energija odlazi na fokus i nepotrebne detalje. Pusti malo svu tu kontrolu, pripremi ono što je bitno i očisti godinu.

LJUBAV: Ljubavne igrice više nisu tako jednostavne kao nekad. Intenzitet emocija naglo raste, kao i lipanjske temperature. Upamti, ili sve ili ništa, u ljubavi sredine nema. Ako nekoga voliš, moraš mu to reći.

ZDRAVLJE: Treba ti fizičko pražnjenje, recimo trčanje ili boks bi bili primjereni.

### STRIJELAC (22.11. – 21.12.)

FAKS: Motivacija ti skače i pada kao loptica. Ipak, ako se organiziraš, možeš sve stići. Ako ne, lipanj će za tebe biti, malo je reći kaotičan.

LJUBAV: Avanture su ovog mjeseca naglašene, ali trajnost slaba. Netko te privlači kratko i površno, ali baš onako jako!

ZDRAVLJE: Više kretanja na otvorenom!

### JARAC (22.12. – 20.1.)

FAKS: Ovo je tvoj teren. Dok drugi paničare, ti završavaš stvari. Rezultati dolaze, ali uz ozbiljan rad.

LJUBAV: Emocije su stabilne, ali pomalo zapostavljene. Ne zaboravi privatni život, uspjeh ništa ne vrijedi ako ga nemaš sa kime podijeliti.

ZDRAVLJE: Umor od obaveza te ubija, ti trebaš kvalitetan odmor, a ne samo spavanje.

### VODENJAK (21.1. – 18.2.)

FAKS: Imaš nalet genijalnih ideja, ali realizacija ti neka-ko uvijek škripi. Manje planiranja, više rada.

LJUBAV: Privlačiš neobične ljude i situacije. Sve je to pomalo kaotično, ali istovremeno i vrlo uzbudljivo.

ZDRAVLJE: Psihička napetost je kod tebe na vrhuncu, treba ti digitalni i mentalni detox.

### RIBE (19.2. – 20.3.)

FAKS: Teško ti je držati fokus, ali ako sada uhvatiš ritam, možeš puno napraviti u zadnji čas.

LJUBAV: Emocije su jake i pomalo konfuzne. Netko ti se neočekivano vraća u misli i život.

ZDRAVLJE: Osjetljivost raste pa pripazi na imunitet i energiju ljudi oko sebe.

Piše Lara Jurčević

# INDEKS press

