

LIST KARLOVAČKIH STUDENATA

18.
ROĐENDAN

INDEKSPRESS

broj 77. | ožujak 2024. | cijena 0 eur

ISSN 1845-5913

NAJDUGOVJEČNIJI STUDENTSKI LISTOVI U HRVATSKOJ

Indekspress bez prekida, najdugovječniji u Hrvatskoj

Uvidom u registar Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu, izdvojili smo najdugovječnije studentske listove u Hrvatskoj. Na samom se vrhu našao Indekspress.

**GRAD KARLOVAC KARLOVAČKIM STUDENTIMA
OSIGURAO BESPLATAN PRIJEVOZ VLAKOM**

Karlovački studenti putuju vlakom besplatno!

Čak 487 studenata koji su se prijavili na gradski natječaj raspisan početkom ove godine, vlakom će putovati besplatno.

NOVI PROJEKT "FUTURE VUKA"

Promocija i vidljivost studija

Prednosti ovog projekta očituju se u povećanju vidljivosti Veleučilišta u Karlovcu među srednjoškolcima koji razmišljaju o svojim budućim studijima.

VODIČ ZA DRŽAVNE STIPENDIJE

STEM, socioekonomska, gradska ili županijska

Potičemo vas na vlastito istraživanje i iskorištavanje prilika u obrazovanju.

Ne zaboravi pogledati na:

www.scka.hr

Najdugovječniji studentski listovi u Hrvatskoj

INDEKSPRESS BEZ PREKIDA, NAJDUGOVJEČNIJI U HRVATSKOJ

Uvidom u registar Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu, uz stručnu asistenciju knjižničarske savjetnice Goranke Mitrović, izdvojili smo najdugovječnije studentske listove u Hrvatskoj. Na samom se vrhu našao Indekspress.

Piše: Lara Jurčević

Zlatno doba hrvatskih studentskih listova bilo je razdoblje od sedamdesetih do devedesetih godina prošlog stoljeća. U to su vrijeme studentski listovi pretežno okupljali društveno i politički revoltirane studente koji su svojim djelovanjem kroz studentske listove uživali velik društveni utjecaj i ključnu ulogu u odgoju tadašnje mladeži.

Jedan od najpoznatijih i najrevolucionarnijih studentskih listova zasigurno je Studentski list Revolt koji su objavljivali studenti Sveučilišta u Zagrebu te je izlazio čak pedeset i tri godine. Počeo je izlaziti 1945. godine pod glavnim uredništvom Vatroslava Mimice i nekoliko puta mijenjao ime, no najdulje je djelovao pod nazivom Studentski list.

U početku je Studentski list izlazio jednom tjedno, no kasnije je izlaženje postalo neredovito i samo u elektroničkom obliku. Otvarao je mnoge teme o kojima se slabo pisalo u mainstream medijima. Radilo se o šakljivim društvenim i političkim temama te ekološkim temama. Pisalo se o alternativnim izvorima energije te o ekološkim aspektima nuklearne elektrane Krško. U periodu 1998. do 2001. godine izlazi pod nazivom Studentski list Revolt na čelu s urednicom Jelenom Berković, nakon čega ga više nema u registru.

U suradnji s Nacionalnom i sveučilišnom knjižnicom došli smo do zanimljivih podataka o tome kakva je situacija danas sa studentskim listovima i došli do ugodnog iznenađenja. Danas u Hrvatskoj djeluje velik broj studentskih listova. Oni više nisu pretežno orijentirani na opće društvo i politiku, već progovaraju o studentskim problemima i pišu o studentskom životu. Većinom izlaze u elektroničkim izdanjima na službenim web stranicama matičnih fakulteta.

Uvidom u registar Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu, uz stručnu asistenciju knjižničarske savjetnice Goranke Mitrović, izdvojili smo najdugovječnije studentske listove u Hrvatskoj. Na samom se vrhu našao naš list Indekspress, koji ove godine slavi punoljetnost.

1. Indekspress - magazin karlovačkih studenata

Počeo je izlaziti 2005. godine te od tada neprekinuto dva puta u semestru, a ponekad i češće izlazi već punih osamnaest godina. Sve je započelo idejom Studentskog centra da se u njihovim prostorima održi nekoliko novinarskih radionica. Radionice su okupile entuzijaste koji su ubrzo došli na ideju osnivanja lista. Od tada do danas je kroz redakciju prošlo stotinjak novinara, fotoreportera, profesora i suradnika. List od 2020. godine, zbog COVID epidemije, počinje izlaziti isključivo u elektroničkom obliku. Od prvog dana do danas urednica je Maja Purgar, a redakcija trenutno broji sedam novinara koji, vodeći se svojim individualnim novinarskim instinktima, pokrivaju sva područja studentskog života i interesa.

2. Teofil – studentski list Katoličko bogoslovno fakulteta u Đakovu

Neprekinuto izlazi već sedamnaest godina. Počeo je izlaziti 2006. godine pod glavnim uredništvom Mihaela Kelbasa, a danas, uz tiskano izdanje, izlazi i u elektroničkom obliku na službenoj web stranici fakulteta.

Radi se o godišnjem studentskom listu u kojem studenti obrađuju različite teme, pišu znanstvene članke, promišljanja, osvrte, recenzije knjiga i filmova, ali i predstavljaju izvannastavne aktivnosti na fakultetu. Glavna urednica je trenutno Maria Dragomirović.

3. Veterinar - list studenata Veterinarskog fakulteta u Zagrebu

S prekidima izlazi već osamdeset i šest godina. Prvi put je izašao davne 1938. godine pod glavnim uredništvom Mira Varadina. Izlazio je osam puta godišnje, no s nekoliko duljih višegodišnjih prekida. Kraće je vrijeme djelovao pod imenom Studentski veterinarski glasnik, no ubrzo se vratio na prvobitni naziv. Od 2011. godine počinje izlaziti

u elektroničkom obliku na službenoj web stranici fakulteta. Danas izlazi dva puta godišnje, pod glavnim uredništvom Ane Gross, te objavljuje znanstvene i stručne radove studenata, popularizacijske članke studentskih udruga te članke o studentskim boravcima u inozemstvu te zanimljive intervjuje.

4. Manager - studentski poslovni list Ekonomskog fakulteta u Zagrebu

Neredovito izlazi već dvadeset i pet godina. Počeo je izlaziti 1999. godine na dvomjesečnoj bazi, iako je tek dvije godine kasnije službeno registriran kao studentski list. Glavni urednik bio je Paško Rakić. Posljednji tiskani broj realiziran je 2005. godine, a od tada počinje djelovati kao Internet portal Manager. Portal upoznaje studente s događanjima na Sveučilištu i usmjerava njihovu pozornost na aktualne manifestacije i projekte. Portal Manager se sastoji od tri rubrike. Rubrika Business prati događaje i vijesti o gospodarskom životu u zemlji i inozemstvu, rubrika University prati zbivanja na fakultetu i važne studentske vijesti. Glavna urednica portala je Patricia Jarmek.

5. St@k - studentski list Fakulteta organizacije i informatike u Varaždinu

Neredovito izlazi već osamnaest godina. Počeo je izlaziti 2006. godine pod glavnim uredništvom Glorije Babić te je, uz stanku od godinu dana, 2010. godine nastavio izlaziti u tiskanom izdanju sve do 2016. godine. Nakon toga St@k počinje s elektroničkim objavljivanjem na službenoj web stranici fakulteta. Trenutna glavna urednica je Ana Horvat.

6. Global – novine studenata Fakulteta političkih znanosti u Zagrebu

Neredovito izlazi već deset godina. Počeo je izlaziti 2014. godine, prvi je broj bio popraćen ekstenzivnim medijskim publicitetom nakon što je jedan nastavnik plagirao dio svoje kolumne. Izlazio je deset puta godišnje, no od 2018. godine počinje izlaziti neredovito u elektroničkom obliku kao portal s temama iz studentskog života. Prva urednica lista bila je Helena Kuhar, a trenutni urednik portala je Igor Weidlich.

7. Kompas - studentski list Hrvatskoga katoličkog sveučilišta u Zagrebu

Radi se o relativno mladom listu koji je svoje djelovanje započeo prije šest godina. Prvi put je izašao 2018. godi-

ne pod glavnim uredništvom Ivana Uldrijana te nastavio izlaziti jednom godišnje. List je fokusiran na priče o identitetu, odjelima, događanjima, uspjesima i postignućima studenata i profesora.



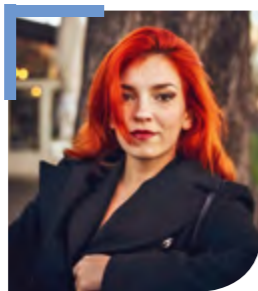
ANKETA: pitali smo bivše studente kakve ih uspomene vežu za njihove novinarske dane u redakciji Indekspressa

ODLIČNA EKIPA, PRIJATELJSKA ATMOSFERA, POZITIVNO ISKUSTVO I GUŠT

INDEKSpress

Piše: Lara Jurčević

Antonela Zvonković: Životna prekretnica



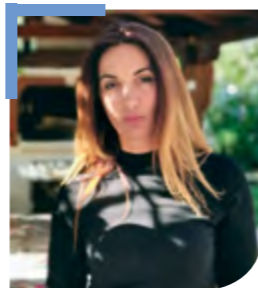
Za Indekspress sam pisala i fotografirala tri godine. Najljepša uspomena mi je bila praćenje VUKA odbojkašica u Dubrovniku, jer nisam nikada imala priliku posjetiti Dubrovnik, no ujedno i zato što je to bio moj prvi reportažni posao tijekom kojeg sam shvatila da je upravo to ono čime se želim baviti u životu. Tako sam zavoljela i sport te stekla mnoga prijateljstva. U tom sam tonu i nastavila svoje pisanje za Indekspress pa je tako većina tema o kojima sam pisala bilo vezano uz sport, a s naglaskom na rekreativno planinarenje. Iskreno, pisanje i fotografiranje za Indekspress je bila prekretnica u mom životu. Kasnije sam to iskustvo primijenila pri pisanju i fotografiranju za lokalne karlovačke medije, te tamo nastavila učiti i rasti. Indekspress mi je pomogao da otkrijem čari novinarskog i reporterskog posla, zavoljela sam rad s ljudima, naučila kako funkcionirati timski kao redakcija i još mnogo pozitivnih stvari.

Matea Blažević: Karneval u Rijeci



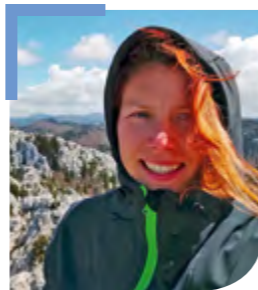
Za Indekspress sam pisala i fotografirala dvije godine. Najljepša uspomena mi je odlazak na karneval u Rijeku. Rijeka je bila prekrasna, odlično smo se zabavili, a ja sam sve to fotografirala. Pisanje u Indekspressu mi zasada nije bilo korisno na poslovnom planu, jer novinarstvo nije dio moje struke, ali mi je u životu dobro došlo kao zabavno iskustvo i kao dodatni izvor prihoda. Rado se prisjećam svojih studentskih dana i pisanja za Indekspress te i dalje nostalgично čuvam primjerke Indekspressa kao prozore u prošlost.

Anita Babić: Odlična ekipa i prijateljska atmosfera



Za Indekspress sam pisala kratko jer sam odselila iz grada na drugoj godini studija. Ne sjećam se više o čemu sam konkretno pisala, ali se zato rado sjećam divne urednice Maje, odlične novinarske ekipe i prijateljske atmosfere. Drago mi je da magazin i dalje izlazi te da ove godine slavi punoljetnost. Sretan rođendan Indekspress!

Dina Botta: Poseban osjećaj



Za Indekspress sam pisala tri godine. Redakciji sam se pridružila na drugoj godini studija i pisala sam za list sve do kraja apsolventske godine. Najljepša uspomena mi je bila prvi put vidjet svoj tekst u časopisu. To je bio zaista poseban osjećaj. Teme o kojima sam pisala bile su pretežno vezane uz lovstvo i zaštitu prirode. Često sam pisala o risovima i svojim nekim puteshествijama s njima. To je bio gušt za pisati! Smatram da mi je novinarsko iskustvo u Indekspressu pomoglo da razvijem svoje pismeno izražavanje pa mi danas mnoge stvari, kada moram pisati, idu lakše i brže.

"Iskreno, pisanje i fotografiranje za Indekspress je bila prekretnica u mom životu."

Stipe Ražnjević: Pozitivno iskustvo



Za Indekspress sam pisao dvije godine dok sam studirao na Veleučilištu u Karlovcu. Napisao sam mnogo članaka, bilo je tu zaista raznovrsnih tema, ali crtež tadašnjeg dekana Branka Wasserbauera koji sam nacrtao mi se zacrtao u pamćenje kao najsmješnija uspomena. Isto tako, u lijepom mi je sjećanju ostao i intervju s tadašnjim europarlamentarcem Nikolom Vuljanićem. Pisanje za Indekspress mi je svakako bilo pozitivno iskustvo, na poslovnom planu mi zasada još nije bilo korisno, no svakako mi je pomoglo da razvijem svoju kreativnost za koju vjerujem da će mi svakako u životu biti korisna.

Luka Sertić: Rado se prisjećam



Za Indekspress sam pisao zaista davno, prije skoro dvadeset godina. Ne sjećam se točno o kojim sam temama pisao, vjerojatno nešto o fotografiranju jer sam istovremeno sudjelovao i u foto sekciji te o eventima koji su se provodili u Karlovcu. U svakom slučaju bilo je to jedno lijepo i pozitivno iskustvo kojeg se rado prisjećam.

Denis Stosić: Fotografije na naslovnici



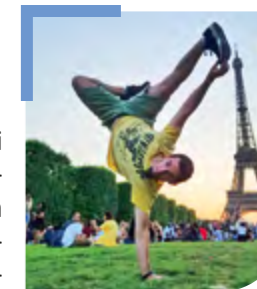
S redakcijom Indexpressa sam surađivao dolaskom Maje Purgar na mjesto urednice. Naime, s Majom sam radio u novinama pa sam povremeno slao fotografije za potrebe Indexpressa. Najljepša uspomena su svakako fotografije na naslovnici ili preko četvrtine stranice jer je to značilo da se nekome u uredništvu dopao način na koji sam fotografski obradio temu.

Erik Sečić: Namjeravam se baviti novinarstvom u životu



Za Indekspress sam pisao vrlo kratko jer su me fakultetske obaveze u tome spriječile, no uz taj period vežem samo lijepe uspomene. Sjećam se da sam napisao članak o glazbenim streaming servisima na koji sam bio vrlo ponosan. Suradnju s redakcijom držim kao jedno pozitivno životno i poslovno iskustvo posebno zato što se u životu namjeravam baviti novinarstvom.

Goran Koprenica: Gušt



Za Indekspress sam počeo pisati negdje od 2005. godine, na samom početku djelovanja lista, a urednica je bila Maja Purgar. Prestao sam pisati kada sam diplomirao 2008. godine, iako mislim da sam i nakon toga napisao tekst ili dva. Kako sam se bavio breakdance-om, sjećam se da mi je zadatak bio intervjuirati grafitera Bojana Glumca. To mi je bio jedan od prvih tekstova, a vjerojatno i najdraži, jer je imalo veze sa supkulturnom čiji sam bio član, te sam je mogao prezentirati i promovirati široj publici. Čini mi se da sam i odradio dobar posao jer je tekst bio na duplerici, ali to možda ima i veze s brojem riječi, jer je moje tekstove uvijek trebalo rezati. Studentski dani, pa tako i Indekspress, su mi životni doba koje mi je ostalo u najljepšem sjećanju. Studentski centar je bio tek otvoren, kafić je imao izvrsnu vruću čokoladu, znao sam sve ljude koji su fluktuirali kroz njega, i bio mi je praktički kao dnevni boravak. Pisanje za Indekspress mi je bio gušt, i jednostavno čitav taj period pamtim kao sretan i ispunjen zabavnim aktivnostima. Nažalost, kako sam tehničke struke (strojarstvo), samo iskustvo pisanja mi nije posebno pomoglo u karijeri, eventualno u poslovnoj korespondenciji. Ipak, zasigurno me naučilo ispoštovati zadane rokove. Sjećam se jedne zanimljive situacije kada je tadašnji Karlovački list iskazao zanimanje za moje tekstove, ali sam ipak odlučio ostati u struci. Bilo mi je zadovoljstvo sudjelovati na Indekspress projektu, i drago mi je da se nastavio sve do danas, do vlastite punoljetnosti. Za rođendansku želju mu želim još mnogo kvalitetnih tekstova i brojeva.

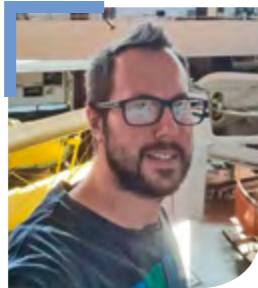
Azra Gorić: Među prvima



Za Indekspress sam pisala dvije godine. Bila sam među prvim osnivačima Indexpressa zajedno s urednicom Majom Purgar koja nas je tada okupila. Pretežno sam izvještavala o predstavama iz kazališta koje su se odigrale, o kulturi, o koncertima i raznim drugim eventima. U posebno mi je lijepom sjećanju ostao koncert Damira Urbana u River pubu kod Kupe. Nostalgично se prisjećam i čitanja horoskopa koji su pisale moje

kolegice. Uvijek sam se dobro nasmijala njihovom kreativnom slaganju rečenica. Pisanje za Indekspress mi je pomogao da razvijem na području pismene komunikacije i izražavanja što mi je definitivno bilo korisno u životu.

Dinko Đurić: Zahvalan na iskustvima i uspomenama



Za Indekspress sam pisao i fotkao negdje u njegovim samim početcima, ako me sjećanje dobro služi, od broja 8 do broja 25, i to šaroliko: od razgovora sa studentima, dekanom i profesorima, ali i glumcima, preko raznih aktualnih tema koje su se ticale Veleučilišta u Karlovcu, samog grada Karlovca i studenata pa do tema iz raznih područja koja me i danas zanimaju; aktualni politički događaji, eventi u županiji, poduzetništvo, mladi, IT, neformalno obrazovanje, volontiranje ... Bilo je tu puno uspomena i doživljaja. Sve je počelo dolaskom na jedan sastanak po viđenom posteru na vratima Studentskog centra. Zapravo, tjedan dana prije sam se nećkao, čak sam sat vremena prije krenuo na autobus kući, no onda sam prikupio hrabrosti, vratio se i stekao jedno zaista korisno iskustvo. Bilo je tu puno druženja, pa i jedno svojevršno odmicanje od obveza s fakulteta, novi kontakti, pristup Veleučilištu s jedne druge strane (osim one studentske). Propitkivali smo, tražili odgovore, provodili ankete, susretali se i mozgali što obraditi u kojem broju, dobili pristup određenim prostorijama fakulteta koje su bile u namještanju i prije studenata, ali i drugim raznim eventima (koncerti, kazalište, muzeji). Ipak, prvi susreti su nezaboravni, tako da ... taj prvi susret s obradom teksta za novine, lekturom. Indekspress je vodila i uređivala Maja Purgar, a danas znam da je bila vrlo blaga s mojim prvim tekstom, jer sve su to bile greške iz kojih se je dalje učilo. I sve to je učinilo otkrivanje novinarskog zanata nezaboravnim. Vrlo sam zahvalan na svim iskustvima, znanju i prijateljstvima koja sam stekao. U posebno su mi lijepom sjećanju ostali razgovori s prof. dr. sc. Wasserbauerom o raznim temama pa i pitanjima koje su studenti imali, a na koja je uvijek imao originalne odgovore. Često sam se šalio da podižu tiražu. Njegova originalnost, savjeti, pristup i duboko znanje uvijek su me inspirirali. Mislim da je danas rijetko koji profesor tako dostupan. Druženje s ekipom magazina karlovačkih studenata mi je bilo iznimno korisno u daljnjem razvoju i radu, a posebno me ponukalo da obratim pozornost i izbrusim neki svoj, da tako kažem, stilski izražaj, donekle gramatički i pravopisno ispravan. Ali i zanimljivu ekipu! Eto, to je dovelo do toga da poludim na "svjet", "mačići", a da ne govorim o "neznam", "nebi" i slično. Danas, nekoliko godina, uspona i padova kasnije izrađujem jednostavne mrežne stranice, snimam manje evente, vodim mrežne portale u obrtu koji sam pokrenuo te sudjelujem u provođenju EU projekata; pa tako možemo reći da sam se i profesionalno zadržao u tom polju koje me je oduvijek zanimalo, dok fakultet nikada nisam završio.

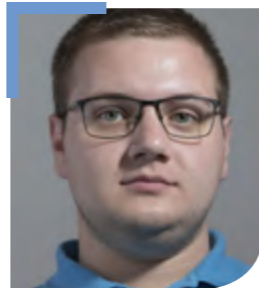
Irina Mentinov: Surađivali smo i fotkali



Studirala sam na Veleučilištu i surađivala s Indekspressom od 2002. do 2006. godine. Ako se dobro sjećam, 2003. godine smo pokrenuli fotosekciju te imali izložbu u knjižnici za mlade 2004. godine. Surađivali smo sa Indekspressom i fotkali što god je bilo potrebno za neki članak. Novine je vodila Maja Purgar. Bilo je jako lijepo upoznati puno zanimljivih mladih ljudi te surađivati sa njima. To je sve skupa bilo jedno iznimno lijepo iskustvo.

Bivši predsjednici Studentskog zboru VUKA-e o Indekspressu:

Ivan Iviček: Sa zanimanjem pratio iz prikrajka



Bio sam predsjednik Studentskog zbora od akademske godine 2016./17. do akademske godine 2018./19. Općenito mi je izvršavanje te funkcije ostalo u lijepom sjećanju, a najljepše su mi uspomene druženja i putovanja sa studentima te rada sa studentskim sekcijama koje su tada djelovale u okviru studentskog zbora. Sa redakcijom Indekspressa sam uvijek imao korektnu i ugodnu suradnju te je uvijek rado medijski popratila sve aktivnosti Studentskog zbora. Rado se sjećam svih novinara koji su tada djelovali u Indekspressu te njihovih radnih kava u Studentskom centru prilikom prikupljanja materijala za novi broj koje sam uvijek sa zanimanjem pratio iz prikrajka očekujući što će novo biti u idućem broju. Smatram da studentski listovi imaju bitnu društvenu ulogu jer je to idealan prostor za slobodno izražavanje mišljenja mladih ljudi, studenata, koji u tom trenutku mogu izraziti svoje stavove i promišljanja o aktualnim temama kao budući nositelji društvene zbilje, ali i kao budući intelektualci koji svojim trenutnim studijem sabiru znanja i kompetencije za budući rad.

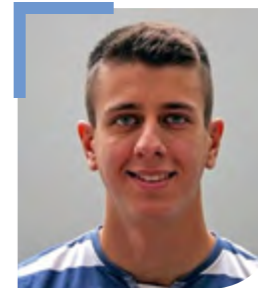
"Smatram da studentski listovi imaju bitnu društvenu ulogu jer je to idealan prostor za slobodno izražavanje mišljenja mladih ljudi..."

Tamara Ljekar: Studenti, uključite se u Indekspress



Bila sam predsjednica Studentskog zbora od lipnja 2019. godine do prosinca 2020. godine. Cijela ta funkcija i cijeli taj period života je bio veliko i lijepo iskustvo za mene. Rado se sjetim borbe oko otvaranja nove menze i osjećaj zadovoljstva nakon uspješnog rješenja tog problema. Cijeli proces od osmišljavanja do pisanja i realizacije je zaista divno iskustvo i uspomena. Iskustvo suradnje s Indekspressom je uvijek bilo lijepo i ugodno, uvijek je pomno pratio naš rad i bio dostupan za suradnju. Smatram da studentski listovi imaju važnu društvenu ulogu jer je to prvi kanal komunikacije i razmjene informacije u našem studentskom okruženju. Voljela bih još potaknuti studente koji će čitati ovaj članak da se uključe u rad Indekspressa jer vjerujem da će im to donijeti puno lijepog iskustva, dobre zabave i novih poznanstava.

Marin Katić: Bitna društvena uloga



Bio sam predsjednik Studentskog zbora od 2021. do 2023. godine, deset mjeseci u oba slučaja. Puno je lijepih uspomena na tu funkciju i na to razdoblje, no najljepša uspomena bila je prva sjednica Vijeća studenata Veleučilišta gdje sam upoznao mnoge mlade i ambiciozne ljude. Iskustvo rada s Indekspressom mi je bilo ugodno i profesionalno. Rado se sjetim intervjua koji je novinarka Indekspressa napravila sa mnom kao predsjednikom Studentskog zbora. Smatram da studentski listovi imaju bitnu društvenu ulogu jer kroz njih studenti imaju priliku saznati mnoge stvari i detalje koje inače ne bi kao npr. više informacija o Studentskom Zboru, izvannastavnim aktivnostima i studentskim projektima i sličnom.

Darko Marković: Jedan broj sam sam napisao od korica do korica



Za Indekspress sam pisao četiri godine pa tako i za vrijeme svojeg mandata kao predsjednika Studen-

skog zbora. Jedna od najljepših uspomena mi je jedan broj Indexa koji sam napisao od korica do korica sam, osim horoskopa. Sjećam se da me je tada naša draga urednica Maja forsirala da predam jer je rekla da su svi već bili predali članke. Na kraju, kad je izašao list, u njemu su bili samo moji tekstovi. U svakom slučaju, pisanje za Indekspress je za mene bilo jedno predivno i korisno iskustvo.

Popis novinara, fotoreportera i suradnika studentskog lista Indekspressa

Pred vama je popis svih novinara, fotoreportera i suradnika koji su tijekom godina ostavili svoj trag na stranicama našeg studentskog lista. Svima se zahvaljujemo, u nadi da nismo nikoga zaboravili.

Adriana Bežan	Ivan Sremec	Matija Fudurić
Adriana Milina	Ivan Štefanac	Matija Vuković
Adrijana Nikolić	Ivana Pavlović	Mika Grgić
Amanda Medved	Ivana Škrnjug	Minja Saracco
Ana Matika	Jadranka Protić	Mladen Volarić
Ana Vukoja	Jasmina Jug	Natalija Sopina
Andreja Primužak	Josipa Franjić	Nataša Tvrdinić
Anita Babić	Karolina Žalac	Neven Smrečki
Anto Radić	Kristijan Blakšić	Nikolina Smajla
Antonela Zvonković	Krunoslav Pintur	Nina Popović
Antonija Ban	Lana Vinovrški	Ognjen Radočaj
Azra Gorić	Lara Jurčević	Oliver Budimir
Bojan Matijević	Lidija Veseljić	Petar Bijelić
Danka Fjat	Luka Mareković	Petra Jurčević
Dario Škarica	Luka Sertić	Petra Šegović
Darko Marković	Maja Purgar	Ramona Matuzić
Darko Periško	Maja Raguž	Roko Kazija
Denis Stošić	Maja Trečić	Sanja Đipalo
Dina Botta	Marija Jović	Saša Lugar
Dinko Đurić	Marija Pahanić	Stipe Ražnjević
Draženka Birkić	Marijana Blažić	Sven Toljan
Dunja Dadasović	Marijana Šegović	Tamara Fehervari
Erik Sečić	Marin Katić	Tamara Ljekar
Filip Meštrovic	Marina Tevčić	Tea Jugović
Goran Koprenica	Mario Hajdinić	Tino Balov
Goran Šarić	Marko Ožura	Tomislav Dumić
Hela Munčić	Marko Pekić	Valentina Čačković
Helena Brajdić	Marko Prahović	Valentino Krivačić
Hrvoje Stojanović	Martina Laskač	Vedran Lišnjić
Igor Mentinov	Maša Potkrajac	Vedran Slijepčević
Irina Mentinov	Matea Blažević	Vedran Višnjić
Iva Bešlić	Matej Babić	Vedrana Janić
Iva Komšić	Mateja Klasnić	Vlatka Crnković
Ivan Iviček	Mateja Petračić	Stipe Ražnjević

Grad Karlovac karlovačkim studentima osigurao besplatan prijevoz vlakom

KARLOVAČKI STUDENTI PUTUJU VLAKOM BESPLATNO

Piše: Valentina Čačković

Čak 487 studenata koji su se prijavili na gradski natječaj raspisan početkom ove godine, vlakom će putovati besplatno. Grad Karlovac namijenio je 30 tisuća eura iz proračuna za sufinanciranje mjesečnih karata. Radi se o pilot projektu Vlade RH koji od listopada 2022. omogućava redovnim studentima neograničena svakodnevna putovanja vlakom od mjesta stanovanja do mjesta studiranja te povremena putovanja po cijeni od 9,95 eura. Uvjet za ostvarenje prava na sufinancirani prijevoz je da student ima prebivalište na području Karlovca te da je redovni student.

Ovaj potez rezultat je ugovora koji su potpisali gradonačelnik Karlovca Damir Mandić i predsjednik Uprave HŽ Putničkog prijevoza Željko Ukić.

Studenti su se za ostvarivanje besplatne karte u veljači morali javiti u njima najbližu putničku blagajnu s identifikacijskim dokumentom. Zatim su tijekom veljače na osobni email dobili potvrdu Grada Karlovca s kojom će svaki mjesec do kraja akademske godine moći preuzimati svoju besplatnu kartu.

Prednosti ugovora za redovne studente s područja Grada Karlovca su značajne:

1. **Besplatan prijevoz:** studentima je omogućeno putovanje vlakom od fakulteta do mjesta stanovanja bez troška. To je izvanredna financijska olakšica za one koji svakodnevno putuju na predavanja.
2. **Ušteda novca:** Ova inicijativa omogućava studentima da svoja novčana sredstva usmjere na druge potrebe, umjesto na prijevoz. To može biti kupovina novih knjiga, stručne literature, materijala za učenje, ili pak štednja.
3. **Praktičnost:** Vlakovi su često pouzdaniji i brži način putovanja, posebno u gradskim područjima.
4. **Povezanost:** Putovanje vlakom povećava povezanost između raznih dijelova grada i fakulteta. To olakšava studentima pristup raznim resursima i aktivnostima.
5. **Ekološka korist:** Korištenje vlaka umjesto osobnog automobila smanjuje emisiju stakleničkih plinova i doprinosi očuvanju okoliša.



Novi projekt "Future Vuka" Studentskog zbora Veleučilišta u Karlovcu

PROMOCIJA I VIDLJIVOST STUDIJA KARLOVAČKOG VELEUČILIŠTA

Prednosti ovog projekta očituju se u povećanju vidljivosti Veleučilišta u Karlovcu među srednjoškolcima koji razmišljaju o svojim budućim studijima.

Piše: Valentina Čačković

Projekt "Future Vuka" pokrenuo je Studentski zbor Veleučilišta u Karlovcu s ciljem promocije Veleučilišta među maturantima. Kroz posjete srednjim školama; Tehnička škola Daruvar, Srednja škola August Šenoa, Garešnica te Ekonomskoj školi Sisak održane su promotivne prezentacije kojima se želi potaknuti učenike na razmišljanje o prednostima studiranja na Veleučilištu u Karlovcu. Tijekom posjeta školama, istaknute su prednosti studiranja s naglaskom na kvalitetne programe, mentorski pristup profesora i perspektivu koju pruža VUKA. Naglasak je bio na inovativnim programima, suradnji s industrijom, te mogućnostima karijerne izgradnje nakon završetka studija. Projekt "Future Vuka" obuhvaća i druge različite aktivnosti usmjerene na promociju Veleučilišta u Karlovcu među maturantima. Evo nekoliko ključnih aktivnosti:

1. **Info dani:** Organiziraju se informativni dani na kojima maturanti mogu saznati više o studijskim programima, uvjetima upisa i studentskom životu na karlovačkom Veleučilištu.
2. **Školske posjete:** Ekipa projekta posjećuje srednje škole kako bi izravno komunicirali s maturantima, odgovarali na njihova pitanja i podijelili informacije.
3. **Online kampanje:** Kroz društvene mreže, web stranicu i e-poštu, projekt promovira Veleučilište i privlači pažnju potencijalnih studenata.



4. **Suradnja s mentorima:** Projekt surađuje s nastavnicima i školskim mentorima kako bi informirali maturante o mogućnostima studiranja na Veleučilištu.
5. **Radionice i predavanja:** Organiziraju se edukativne radionice i predavanja na teme relevantne za buduće studente.

Prednosti ovog projekta očituju se u povećanju vidljivosti Veleučilišta u Karlovcu među srednjoškolcima koji razmišljaju o svojim budućim studijima dok se ujedno kroz različite događaje i kampanje stvara pozitivna slika o Veleučilištu. Kroz kontinuiranu promociju, projekt će doprinijeti povećanju broja upisanih studenata na Veleučilištu. Aktivnosti ovog projekta doprinose jačanju studentske zajednice, povezivanju studenata i stvaranju pozitivnog okruženja, a Projekt je financiran od strane Studentskog centra Karlovac.

Zašto je tolerancija važna?

28 GODINA OD HOLOKAUSTA

Biti tolerantan znači poštivati i uvažavati osnovna ljudska prava i slobodu drugih. To je aktivni sustav koji promiče pravednost i jednakost. Tolerancija je temelj za poštivanje ljudskih prava a omogućava svima da žive u miru i slobodi bez obzira na njihove razlike. To potiče društveni napredak i razvoj.

Piše: Valentina Čačković

Početak ove godine obilježili smo 28. obljetnicu međunarodnog dana sjećanja na žrtve Holokausta. Na Veleučilištu u Karlovcu tim povodom održan je 21. stručni skup – Poučavanje i učenje o Holokaustu i sprečavanje zločina protiv čovječanstva, povodom sporazuma o suradnji koje je Veleučilište sklopilo s Agencijom za odgoj i obrazovanje.

Cilj skupa bilo je podizanje svijesti i očuvanje uspomena na one naše sugrađane i koji su ubijeni zbog vjerskih, rasnih, nacionalnih i drugih razloga te poticaj da mi sami budemo bolji ljudi i građani. Poznavanje povijesti i sjećanja na događaje kao što je holokaust imaju duboko značenje i važnost iz više aspekata. Proučavanje povijesti omogućava da s razumijevanjem učimo kako su se pojedina društva razvijala i politički oblikovala, a kroz sjećanje na holokaust učimo o strahotama koje su se dogodile, razumijevanju posljedice mržnje, netolerancije i diskriminacije. Ovim načinom pomažemo i budućim generacijama osvijestiti važnost ljudskih prava, tolerancije i empatije te ujedno spriječiti zaborav na žrtve i osigurati da se takvi zločini nikad ne ponove.

Zašto je tolerancija važna?

Tolerancija je pojam koji dolazi od grčke riječi "tolerare", što znači podnositi. Ona obuhvaća snošljivost i uvažavanje tuđih ideja, stavova i načina života. Biti tolerantan znači biti svjestan različitosti u odnosu na nas same i prihvaćati to u svakodnevnom životu.

Biti tolerantan znači poštivati i uvažavati osnovna ljudska prava i slobodu drugih. To je aktivni sustav koji promiče pravednost i jednakost. Tolerancija je temelj za poštivanje ljudskih prava a omogućava svima da žive u miru i slobodi bez obzira na njihove razlike. To potiče društveni napredak i razvoj. Svatko od nas može pridonijeti osvješćivanju važnosti o ljudskim pravima korištenjem dostupnih resursa kao što su knjige, dokumentarni filmovi ili internetske stranice koje promiču jednakost, slobodu te smanjenje diskriminacije. Priče o preživjelima holokausta ili drugim sličnim događajima također mogu pomoći u razvijanju empatije.

Biti primjer drugima znači poštivati različitosti i odnositi se s poštovanjem. Razgovaranjem o predrasudama i stereotipima te kako ih prepoznati i prevladati učimo kritički razmišljati, dok primjerom drugima pokazujemo važnost poznavanja povijesti. Mladi su budućnost, te je važno da se ovakve teme uče od najranijih dana!



Izbori 2024. godine

PARLAMENTARNI, PA EUROPARLAMENTARNI, PA PREDsjednički



Piše: Sven Toljan

2024. godina naziva se i super izborna godina, a značajna je za sve građane, političke stranke i medije u Hrvatskoj, ali i većini svijeta u kojem će se također ove godine održati izbori. „Test demokracije” dolazi nakon tri godine izborne pauze koje se u Hrvatskoj nisu dogodile još od devedesetih godina. Svaki izbori su prilika da izaberemo nove političke vođe i time utječemo na budućnost države. U međuvremenu političke stranke pokušavaju zadobiti povjerenje građana i osvojiti što više glasova.

Nekoliko važnih izbora održat će se u ovoj super izbornoj godini. Prvo nas očekuju parlamentarni izbori, pa izbori za Europski parlament, a krajem godine slijede nam predsjednički izbori. Izbori za Europski parlament održavaju se svakih pet godina, a ove godine odvijaju se 9. lipnja u Hrvatskoj, a između 6. i 9. lipnja održavaju se i u svim drugim zemljama članicama Europske Unije. Ovi izbori pokazuju raspoloženje birača, njihov stav o Uniji i političkim pitanjima koja se tiču Europe. Hrvatska ima 12 zastupnika u Europskom parlamentu, članova raznih stranaka te neovisnih kandidata. Sam Europski parlament broji ukupno 705 zastupnika biranih u 27 država članica. Parlamentarni izbor očekuju nas vrlo skoro, već u travnju ili svibnju. Krajnji zakonski rok je sredina rujna. Prvi krug predsjedničkih izbora očekuje se krajem prosinca, a bude li drugog kruga, on će se održati početkom 2025.

ZAŠTO GLASATI?

Glasanje na izborima ima važnu ulogu u demokratskom društvu iz više razloga. Jednostavno rečeno, riječ je o izražavanju volje građana koji tada mogu izraziti svoje stavove i preferencije o tome tko će ih predstavljati na različitim razinama vlasti. To je temelj demokracije, gdje vlast proizlazi iz volje građana. Na temelju rezultata izbora vlast stječe legitimnost, a izabrani predstavnici preuzimaju odgovornost za ciljeve i obećanja danih tijekom kampanje. Glasanje je mehanizam koji prisiljava političare da odgovaraju svojim biračima, a ako političar ne ispunjava očekivanja birača, bit će smijenjen na sljedećim izborima. Vlast stječe veću legitimnost i rezultati izbora postaju reprezentativniji kada veći broj građana sudjeluje u izborima, a izabrani predstavnici imaju veću vjerodostojnost u vođenju društva.



Nadalje, glasanje potiče aktivno sudjelovanje građana u političkom procesu, što podupire osjećaj pripadnosti zajednici i odgovornosti prema društvu. Još neke daljnje prednosti izlaska na izbore i glasanje su zastupanje raznolikosti i interesa u političkom predstavljanju. Birači biraju kandidate koji zastupaju različite stavove, interese i vrijednosti, čime se osigurava širok spektar perspektiva i ideja u donošenju odluka. Tako imamo liberalnije, „lijeve” stranke koje se zalažu za novitete i konzervativnije, „desne” stranke koje čuvaju stalne vrijednosti i tradiciju. Izbori su mehanizam kroz koji građani mogu birati političare i stranke koje smatraju sposobnima rješavati društvene probleme, stoga glasanje omogućava usmjeravanje politike prema rješavanju važnih pitanja za zajednicu. Potrebno je naglasiti i kako su redoviti i slobodni izbori ključ u prevenciji autoritarnih režima jer se omogućuje biranje vođa i pridonije slobodnom političkom okruženju.

Glasanje na izborima ključno je za očuvanje i jačanje demokracije, gdje svaki glas ima potencijal izmijeniti tijek događaja i oblikovati budućnost društva.

IZVORI:

<https://izbori2024.hr/sto-je-superizborna-godina/>

<https://izbori2024.hr/koji-ce-se-sve-izbori-odrzati-u-hrvatskoj-u-2024-godini/>

<https://www.vecernji.hr/vijesti/superizborna-godina-za-hrvate-bira-ce-ocekiju-europski-parlamentarni-i-predsjednicki-izbori-1735584>



INDEKSpress
U OBJEKTIVU
novinari i suradnici



Indekspress na poznatoj Noći muzeja u Nikola Tesla Experience Centru

NOĆ MUZEJA POSVEĆENA GENIJU ELEKTRICITETA

Piše: Iva Komšić

Svi znamo, gradnja je trajala dugo i polako je nicao beton iznad one zgrade pokraj Gimnazije, a usporedo s tim i zanimljivo parkiralište preko puta. Zato je doživljaj počeo već na traženju parkirališnog mjesta, gdje je sve osvijetljeno, označeno zelenom ili crvenom bojom i gdje se može napuniti električni auto!

Pravo pametno parkiralište, međutim nas je više od svega privukao prostor u kojem smo svirali po šipkama koje su proizvodile neobičan i čist zvuk. Nakon ovog estetski lijepo uređenog mjesta, zaputili smo se prema samom Centru, a dočekao nas je red od barem pedesetak ljudi koji su već čekali ispred. I tu smo saznali da se razgledavanje odvija u grupicama, što nije slučaj ukoliko posjećujete na obične dane, odnosno individualno, jer tad nema

potrebe za najavom. Prostor unutra je lijepo uređen, sve je novo, lica zaposlenika nasmijana, a mi smo prvo išli pogledati film o djetinjstvu Nikole Tesle koji je trajao pola sata. Nakon toga, hodali smo po ekranu koji je izbacivao razne slike, tekstove, igre i pitanja. Svugdje je bilo ekrana i tableta koji su levitirali. Zasigurno najbolji dio posjete je dotaknuti Teslin prst, koji zavibrira od struje, a i sam Nikola Tesla je napravljen preko ogromnog zida i po njemu se šire razne boje, a pokraj glave mu lebde citati. Ostatak centra je također posvećen raznim logičkim igricama, ekranima koji pričaju o Teslinom životu i slikama koje nas upoznaju sa svime što je stvorio. Sve u svemu, Nikola Tesla Experience Centar je lijepo mjesto posvećeno našem geniju koji je nekad tu išao u školu, a Karlovac je time bogatiji za još jedan turistički obilazak.

Citati

“Moj mozak je samo prijemnik. U svemiru postoji izvor iz kojega crpimo znanje, snagu i inspiraciju. Nisam pronikao u tajne ove jezgre, ali znam da postoji.”

“Suvremeni naučnici duboko razmišljaju, umjesto da jasno razmišljaju. Da biste jasno razmišljali, morate imati zdrav razum, a za duboko razmišljanje može se biti potpuno lud.”

“Nije veliko zlo ako student pogriješi, ali ako veliki umovi griješe, svijet će skupo platiti njihove greške.”

“U stalnoj samoći, um postaje oštiji. Da bi se mislilo i pronalazilo, nije potreban veliki laboratorij. Ideje se rađaju odsustvom utjecaja vanjskih čimbenika na um. Tajna pronalazačenja je u samoći. U samoći se rađaju ideje.”

“Posjekao sam prst i on krvari: taj prst je dio mene. Vidim bol prijatelja, i ta bol i mene boli: mi smo jedno s prijateljem. I gledajući povrijeđenog neprijatelja, čak i onoga koga bih najmanje žalio u cijelom univerzumu, ipak osjećam tugu. Zar to ne dokazuje da smo svi samo čestica jedne cjeline?”

“Onoga dana kada nauka počne proučavati nefizikalne (duhovne) pojave, u deset godina napredovat će više nego u ranijim stoljećima svoje povijesti.”

“Čovjek je rođen da radi, da trpi i da se bori; tko tako ne čini, mora propasti.”



Neke zanimljivosti o Tesli

Nikola Tesla je bio visok i mršav čovjek, sa sivoplavim očima. Jednom se našalio kako su mu oči bile tamne smeđe boje, međutim da su posvijetlile od toliko razmišljanja i korištenja uma.

Nikola Tesla se nikada nije oženio, uvijek je govorio da se želi posvetiti znanosti cijelim svojim bićem i zbog tog razloga je odbio ljubav, nadajući se da će njegovo ime biti pamćeno još stoljećima nakon.

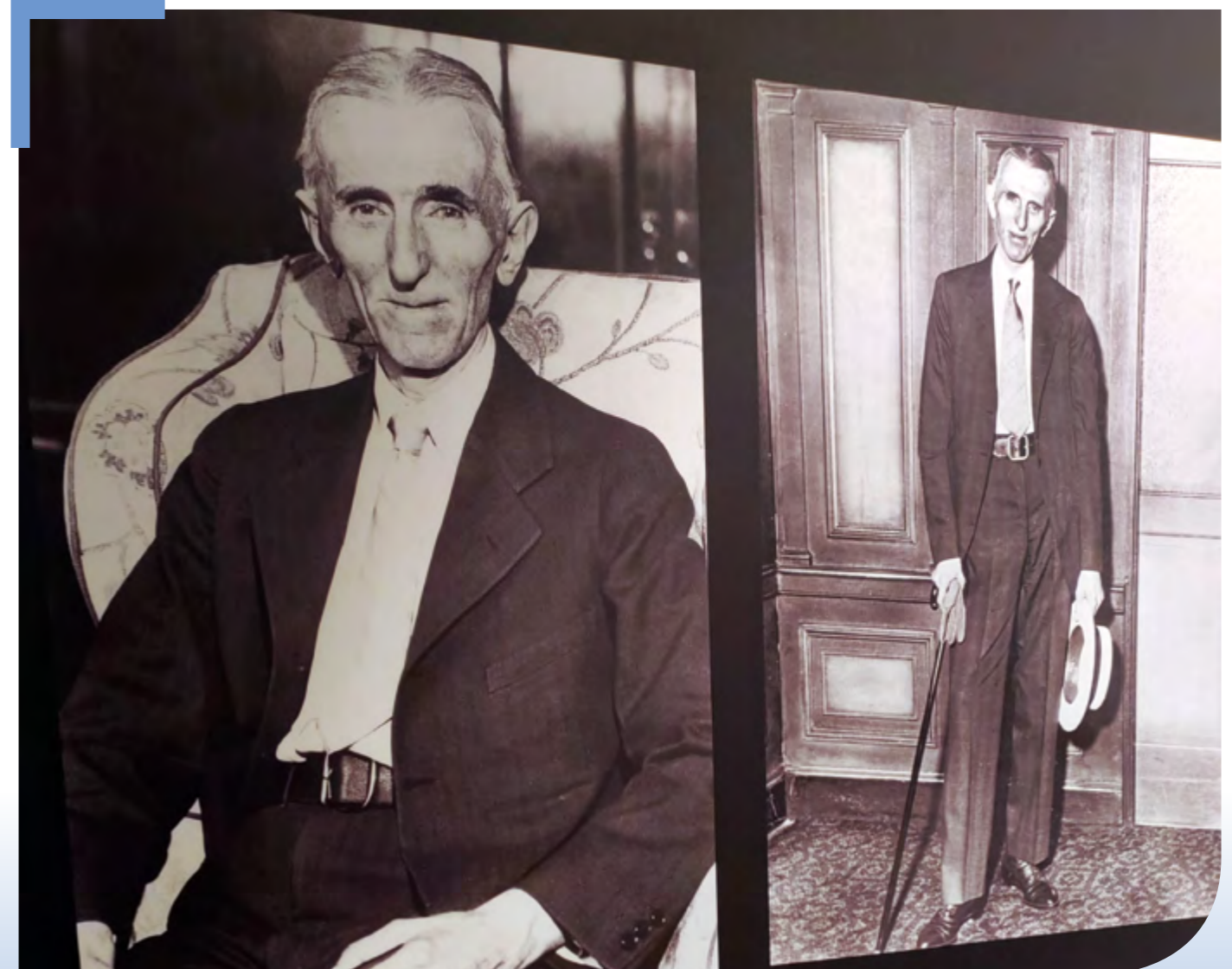
Nikola Tesla je obožavao ptice. Još kao dijete je razvio poštovanje prema pticama, a po dolasku u Ameriku je volio provesti slobodno vrijeme u parku, hraneći golubove. Tih godina u Americi je trebao primiti jednu nagradu za rad, međutim našli su ga u obližnjem parku s golubovima, pa je ispraćen kako bi primio nagradu i održao govor.

Za Nikolu Teslu se kaže da je imao opsesivno kompulzivni poremećaj zbog čega je razvio neuobičajene navike i fobije, primjerice fobiju od naušnica, breskvi ili diranja tuđe kose. Uvijek je brojao vlastite korake, računao kad god je mogao, a sve što je radio je moralo biti djeljivo sa brojem tri.

Zanimljiva je bila i Teslina opsesija oko čišćenja, primjerice uvijek je odbio rukovati se s drugim ljudima bez rukavica i inzistirao je da u restoranu sam očisti svoj tanjur i pribor. Razlog tomu može biti što je prebolio koleru kao dijete pijući zagađenu vodu u Smiljanu. Kako bi održao svoje tijelo čistim, izumio je električni aparat koji služi kao suha kupka, koji kroz tijelo šalje struju i na taj način ubija bakterije i viruse, a istovremeno čuva stanice u tijelu.

Nikola Tesla je uvijek besprijekorno vodio računa o svom zdravlju. Dnevno je hodao čak deset kilometara. Njemu je bilo dovoljno odspavati samo tri do četiri sata dnevno. Umjesto spavanja, oslanjao se na powernapping, odnosno kratke doze sna u toku dana koje su služile osvježenju.

Za vrijeme jedne šetnje u dobi od 81 godine, Nikolu Teslu je udario automobil na ulici, nakon čega mu se zdravlje pogoršalo. Par godina kasnije je preminuo. Neki kažu da je velika ironija što je umro sam i na rubu siromaštva, dok je istovremeno svijet naveliko i bogato konzumirao njegove izume.



Hrana budućnosti

KUKCI, 3D HRANA, GMO

Proteini u prahu koje naveliko koriste u prehrani sportaša, proizvode se dehidracijom i usitnjavanjem crva i kukaca. Osim toga, azijske su kulture već odavno u svoju prehranu uključile kukce pa tako postoje ražnjići od skakavaca, kruh od crvljeg brašna ili gulaš od ličinki. Čini se da su dani zgražanja nad pužem u salati ili crvom u trešnji, daleko iza nas.

Piše: Lara Jurčević

Nije tajna da je Zemlja postala prenapučeni planet s mnoštvom ekoloških problema. Gladnih usta je sve više, a resurse neprestano iscrpljujemo. Iz tog ćemo razloga u vrlo bliskoj budućnosti biti primorani promijeniti način života kojim smo do sada živjeli. Obnovljivi izvori energije više neće biti alternativa, već primarni izvori energije. Odgovorno gospodarenje otpadom postat će imperativ našeg opstanka. Hranu kakvu danas konzumiramo možda uopće više neće postojati, već će ju zamijeniti takozvana hrana budućnosti.



Kukci - bogat izvor proteina

Uzgoj životinja na farmama će se u budućnosti morati znatno smanjiti. Naime, goveda izlučuju velike količine metana koji uništava ozonski omotač i uzrokuje efekt staklenika. S obzirom na to da je

meso jedan od glavnih izvora proteina u našoj prehrani, morat ćemo potražiti alternativne izvore. Kukci su vrlo bogat izvor proteina, što dokazuje činjenica da jednaka količina kukaca osigurava čak 15% više proteina od jednake količine goveđeg mesa. Osim toga, kukci proizvode manje metana, te je njihov uzgoj puno jeftiniji od uzgoja goveda. Kukci su već danas postali bitan dio prehrambene industrije. Proteini u prahu koje naveliko koriste u prehrani sportaša, proizvode se dehidracijom i usitnjavanjem crva i kukaca. Osim toga, azijske su kulture već odavno u svoju prehranu uključile kukce pa tako postoje ražnjići od skakavaca, kruh od crvljeg brašna ili gulaš od ličinki. Čini se da su dani zgražanja nad pužem u salati ili crvom u trešnji, daleko iza nas.

Laboratorijski uzgojeno meso

Kao što smo već zaključili, uzgoj stoke na mega farmama postaje neprihvatljiv iz raznih ekonomskih, ekoloških i etičkih razloga.

Laboratorijski proizvedeno meso također nam nudi rješenje za navedene probleme.

Uzgojem životinjskih matičnih stanica na hranjivoj podlozi danas je moguće dobiti meso jednake hranjive vrijednosti te vrlo slične konzistencije klasičnom mesu. Životinje pri postupku uzimanja stanica ne ubijaju i ne postoji potreba za masovnim uzgojem jer se od jedne životinje može uzeti mnogo stanica. Osim toga, prednost uzgoja tkiva je i mogućnost odabira uzgoja samo najkvalitetnijih, najukusnijih i najzdravijih dijelova mesa. Ipak, proces uzgoja tkiva je poprilično spor zbog čega ne može u potpunosti zamijeniti svjetsku potrebu za životinjskim mesom. Kada do promjena dođe, ovakvo će meso biti luksuz i dostupno samo pojedincima dubljeg džepa. Već i danas u svijetu postoje restorani koji poslužuju laboratorijski uzgojeno meso, a cijene su veće od onih za klasična mesna jela.

3D printanje hrane

3D printanje hrane možda zvuči kao daleka budućnost, ali ono se već uvelike koristi u proizvodnji konditorskih proizvoda. Isto tako, poznata je primjena 3D printanja funkcionalne hrane koja je kemijskim sastavom i okusom jednaka klasičkoj hrani, ali je želatinozne konzistencije kako bi ju osobe kojima su namijenjene mogle lakše progutati. Najveći izazov predstavlja upravo kopiranje konzistencije hrane. Zbog toga postoji još mnogo prostora za napredak i usavršavanje 3D printanja kako bi jednog dana mogli isprintati zaista svaku hranu istovjetnu originalu. Razvojem modernih tehnologija, neupitno je da će se tehnika 3D printanja hrane dalje razvijati do savršenstva te postati jedna od najbržih i najekonomičnijih metoda proizvodnje hrane budućnosti.

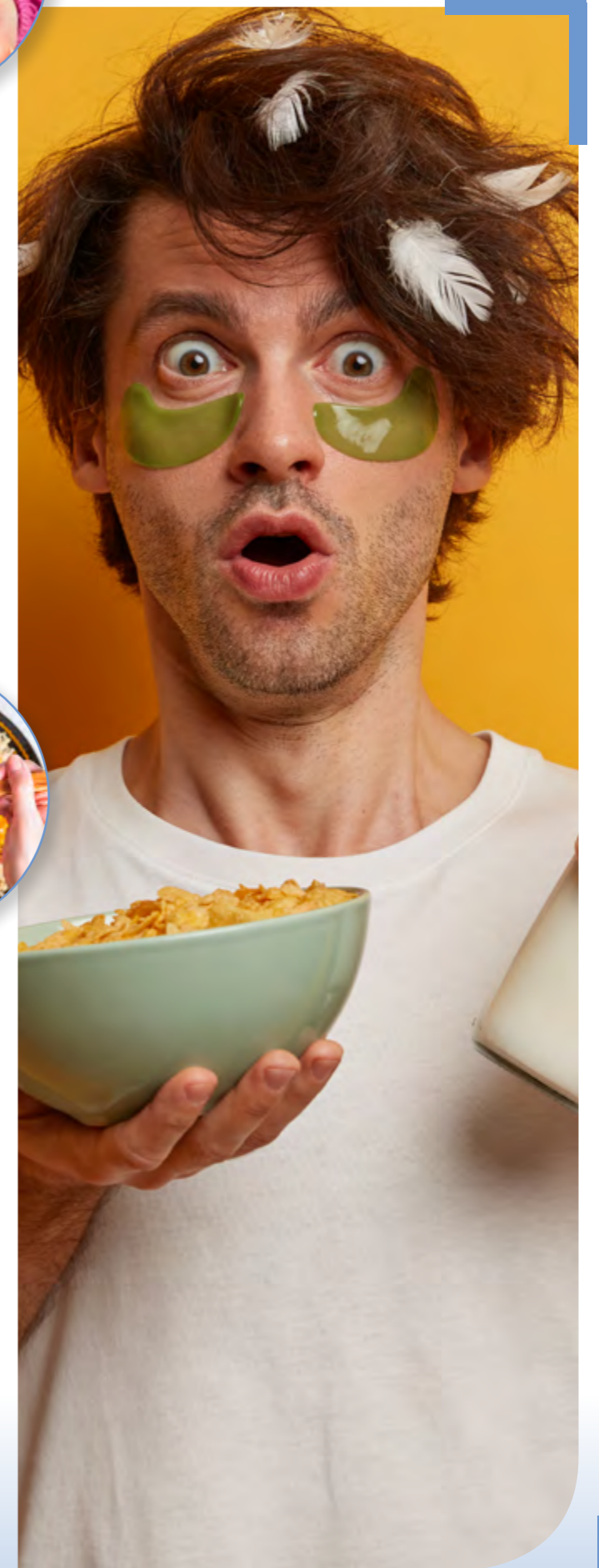
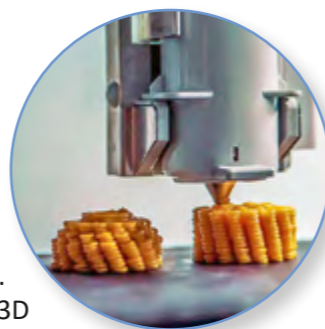
Zloglasna GMO hrana

Genetički modificirana hrana je definitivno tema koja podiže prašinu. Genetski modificirani organizmi su organizmi čije je genetski materijal (DNK) promijenjen na način koji se ne događa u prirodi. Navedena se tehnologija naziva genetski inženjering te omogućava prijenos određenih gena s jednog organizma na drugi pa čak i među različitim vrstama organizama. Tako se dobivaju genetički modificirane biljke od kojih se proizvodi genetički modificirana hrana. Prednosti genetički modificirane hrane su ekonomska isplativost, dulji rok trajanja proizvoda, povećana nutritivna vrijednost te smanjena uporaba pesticida zbog veće otpornosti biljaka na nametnike i bolesti. Ipak, genetički modificirana hrana sa sobom nosi niz opasnosti za ljude i okoliš. Za ljude postoji opasnost od alergenijskih svojstava genetički modificirane hrane, iako se svaka genetički modificirana hrana testira na alergene. Veću opasnost za ljude predstavlja prijenos gena na ljudske stanice ili prijenos gena za otpornost na antibiotike na bakterije. Za okoliš veliku opasnost predstavlja prijenos modificiranih gena na ostale biljke te pojava osjetljivosti korisnih kukaca poput pčela na produkte gena što može dovesti do smanjenja bioraznolikosti.

Biljna prehrana - zdrava ili opasna?

Smanjenom proizvodnjom mesa i porastom cijene mesa, bit ćemo premoreni potražiti biljne alternative. Radi što manjeg utjecaja na okoliš, naglasak će se morati staviti na lokalne i sezonske biljke. Mahunarke recimo imaju minimalan negativan utjecaj na okoliš te istovremeno pozitivno utječu na sastav tla jer ga obogaćuju dušikom. Iznimno su bogat izvor vlakana. Alge i morske trave se mogu uzgajati brzo, na maloj površini i u velikim količinama zbog čega će biti bitna karika hrane budućnosti. Uz to, osiguravaju esencijalne nutrijente, proteine, željezo i antioksidanse. Pretežno ili isključivo biljna prehrana može otežati poštivanje načela raznovrsne prehrane, no ako se pravilno izbalansira, može biti zdrava. Vegetarijanska prehrana je siromašnija zasićenim masnoćama, kolesterolom i animalnim proteinima, ali je istovremeno bogatija prehrambenim vlaknima, vitaminima i mineralima. Kako bi izbjegli manjak željeza i cinka, vegetarijanci moraju konzumirati dovoljno mahunarki i zelenog lisnatog povrća te hranu bogatu vitaminom C jer on povećava apsorpciju željeza. Kod veganske prehrane, dobar izvor proteina predstavljaju soja i sojini proizvodi te grašak, leća, sjemenke i određene vrste povrća. Glavni izvor kalcija za vegane je zeleno lisnato povrće (brokula, špinat, blitva) i sušeno voće. Ipak, to povrće sadrži i neke ometajuće spojeve za apsorpciju kalcija pa ga vegani često moraju uzimati pu-

tem dodataka prehrani ili obogaćenih proizvoda. Isto vrijedi i za vitamin B12, koji nije prirodno prisutan u hrani biljnog podrijetla. U svakom slučaju predstoji nam uzbudljiva i izazovna gastronomska budućnost.



Biti ili ne biti? Redovno ili izvanredno studiranje

MOSTOVI KOJI NAS SPAJAJU I PREPREKE KOJE NAS DIJELE

Budi redovni student ako ne želiš plaćati fakultet, želiš smještaj i prehranu, državnu stipendiju ili druge novčane potpore. Upiši fakultet u statusu izvanrednog studenta ako ne možeš ili ne želiš pohađati u redovnom programu, želiš raditi, ili jednostavno trebaš više slobodnog vremena za nešto drugo.

Piše: Iva Komšić

Punoljetnost sa sobom donosi i važnu odluku koja se odnosi na način studiranja. Iako svi otprilike znaju što znači redovno, a što izvanredno studiranje, mnogi studenti nisu u potpunosti upoznati sa svojim pravima i obavezama. Sve detalje studenti mogu pronaći u Zakonu o visokom obrazovanju, a mi ovdje iznosimo najzanimljivije i najvažnije odrednice jednog i drugog.

Što je bolje?

Redovni studenti studiraju prema redovnom programu studija što uključuje punu satnicu predavanja, vježbi i slično, a iz državnog proračuna se osigurava pokriće troškova studiranja u cijelosti najčešće, ili djelomično. Svi državni fakulteti imaju mogućnost redovnog studiranja, za razliku od izvanrednog studiranja koje nije izvedivo na svakom fakultetu. Primjerice upišete fakultet u izvanrednom statusu i shvatite da ga trebate pohađati isto kao i redovni studenti uz dodatne troškove, manjak prava i više obaveza, stoga se treba raspitati i istražiti opcije. Negdje drugdje izvanredni studenti ne moraju imati punu satnicu na fakultetu, jer se podrazumijeva da su to osobe koje studiraju uz rad, ili neku drugu aktivnost. Zbog toga imaju prilagođene termine nastave, poput predavanja u popodnevnim satima i način izvođenja nastave u online obliku. Prava koja ostvaruju redovni studenti uključuju zdravstveno osiguranje, subvencionirano studiranje, stanovanje i prehranu kao i pravo na popust za usluge prijevoza. Tako su svi redoviti studenti zdravstveno osigurani upisom na fakultet, godina je besplatna uglavnom ukoliko se ispiti daju u zadanom roku, stanovanje u studentskom domu, ali i na subvencije za najam stana, a među najzanimljivijima je i pravo na subvencioniranu prehranu što znači da se u menzama za euro i nešto sitno može biti sit.

Dobro procijeni

Nama Karlovčanima je najzanimljiviji subvencionirani prijevoz kojeg po novom ostvarujemo za 0 eura, nakon početnih 10 eura. Ono što se svim studentima najviše isplati jest rad preko studentskog servisa, koji je, ne tako davno, bio dostupan samo za redovne studente, a sada i izvan-

redni studenti uživaju u istoj prilici. Međutim, izvanrednom studentu ostala prava nisu dostupna što mnogima otežava situaciju jer nisu svi u radnom odnosu, a određena prava, poput prava na subvencioniranu prehranu ili smještaj bi itekako olakšali teret troškova studiranja. Mnogi izvanredni studenti studiraju na taj način jer se dogodio prekid studiranja pa su izgubili prava, ili se dogodila neka druga situacija koja je onemogućila nastavak studija u roku koji je državi razuman za subvenciju u financiranju. Također, česta je situacija da su neki izvanredni studenti u takvoj poziciji jer je došlo do promjene fakulteta, međutim to nije toliko loša vijest jer većina fakulteta ima opciju prebacivanja na redovni program ukoliko se prva godina studija položi u cijelosti, ili s nekim prosjekom koji ne mora biti veći od 4.0. Također, vezano za novopečenu subvenciju prijevoza vlakom za karlovačke studente, velika većina je ostala zaključana, pogotovo izvanredni studenti i oni koji nemaju prebivalište u gradu Karlovcu. Nadalje, situacija za izvanredne studente se poprilično pogoršava i kod termina predavanja koji su često u istom terminu kao i za redovne studente, pa ispada da kod određenih fakulteta ni ne postoji prilagođeni program za izvanredne studente. Međutim, tu se radi i o količini dolazaka na nastavu koja vrlo često iznosi jednak postotak i za redovne i za izvanredne studente. To znači da fakulteti ponekad ne pokazuju dovoljnu senzibilnost i fleksibilnost prema izvanrednim studentima. Za bruoše je stoga važno informirati se o opcijama koje fakulteti nude za oba statusa studenta.

I jedno i drugo

Ipak, izvanredni studenti svejedno imaju nekoliko istih prava kao i redovni, primjerice pravo na zdravstveno osiguranje, pravo na rad preko student servisa, pravo na mirovanje studija bez plaćanja troškova i u većini slučajeva, pravo na subvencionirani javni prijevoz za većinu prijevoznih sredstava. Osim toga, ima druge prednosti koje se mogu dobro iskoristiti, kao što je obavljanje samostalne djelatnosti ili samostalnog obrta, ili biti u radnom odnosu i mogu studirati prema posebnom programu koji podrazumijeva manju satnicu. Da rezimiramo, budi re-

dovni student ako ne želiš plaćati fakultet, želiš smještaj i prehranu, državnu stipendiju ili druge novčane potpore, ili jednostavno želiš studirati prema punom programu fakulteta. Upiši fakultet u statusu izvanrednog studenta ako ne možeš ili ne želiš pohađati u redovnom programu,

želiš raditi, ili jednostavno trebaš više slobodnog vremena za nešto drugo. Kako god bilo i jedan i drugi status sa sobom nose prava i obaveze, a na tebi je da odabereš kako želiš provoditi godine na svom faksu, odnosno da procijeniš koje su ti mogućnosti.

Vodič za državne stipendije

STEM, SOCIOEKONOMSKA, GRADSKA ILI ŽUPANIJSKA

Potičemo vas na vlastito istraživanje i iskorištavanje prilika u obrazovanju. I ako mislite da ne ostvarujete pravo, razmislite dobro jer negdje sigurno ostvarujete, samo je potrebno potruditi se pronaći gdje.

Piše: Iva Komšić

Državne stipendije dodjeljuje Ministarstvo znanosti i obrazovanja i radi se o dvije vrste stipendije na koje imaju pravo redovni studenti. To su STEM stipendije i socioekonomske stipendije.

Tko ima pravo na stipendiju?

Pravo na STEM stipendiju ostvaruju svi redovni studenti koji su hrvatski državljani, ali i stranci koji studiraju na području RH na preddiplomskim, diplomskim i drugim stručnim studijima. Iznos stipendija za STEM nastavničke studije je 600 eura, a za ostala STEM područja 300 eura. Međutim, što je uopće STEM? To je akronim sastavljen od sljedećih riječi: znanost, tehnologija, inženjerstvo i matematika. Fakulteti u Hrvatskoj koji nude ovakve i slične programe, na temelju kojih se i može ostvariti STEM stipendija su FER, PMF, Strojarstvo, ... Važno je dodati i da su navedena zanimanja dobro plaćena, ali vrlo teška za studiranje jer, ako pogledamo statistiku, više od 50% bruoša na ovim smjerovima rijetko upisuje drugu godinu, stoga se studiranje na ovakvim smjerovima nastoji maksimalno poticati primamljivim stipendijama.

STEM stipendija

Ako studirate neki od navedenih smjerova, evo i načina na koji ostvarujete pravo. Natječaj počinje u listopadu i obično je rok za prijavu oko dvadeset do trideset dana i vrši se preko aplikacije resornog ministarstva. Osim



osnovnih dokumenata koji sadržavaju ime, prezime, OIB i slično, potrebno je dostaviti potvrde fakulteta o redovnom studiranju, statusu aktivnosti, o ostvarenim ECTS bodovima i potvrde gdje je vidljiv prosjek ocjena i na fakultetu i na državnoj maturi. STEM stipendije za nastavničke studije se isplaćuju tijekom cijelog studiranja, ukoliko student aktivno izvršava sve svoje obaveze, a za ostala STEM područja tijekom cijele akademske godine u devet rata. Šezdeset dana nakon zatvaranja prijava objavljuju se rezultati, stoga ako primijetite da se uzbuđenje osjeti u zraku tijekom prosinca, to nije samo zbog Božića i Nove

Socioekonomske stipendije

Državne stipendije za studente koje se kraće nazivaju "socioekonomske" su dostupnije onima koji studiraju na bilo kojem fakultetu u Hrvatskoj. Punim nazivom za studente "nižeg socioekonomskog statusa" odnose se na studente

koji su djeca branitelja, studente sa invaliditetom i studente slabijeg socioekonomskog statusa. Za prve dvije kategorije studenata je jasno da, ukoliko nemate nešto od navedenog, ne ostvarujete pravo, ali što znači slabiji socioekonomski status? To znači da ukupni prihodi po članu kućanstva ne prelaze 100% proračunske osnovice koja se utvrđuje svake godine. Primjerice, ako vas je četvero u kućanstvu, od čega su dvoje djece i dva roditelja gdje su ukupni prihodi 1.000 eura, taj ukupan prihod se dijeli na četiri člana kućanstva. Dakle, to bi iznosilo 250 eura po osobi, a ako uzmemo da je, primjera radi, proračunska osnovica 400 eura, a ne prelazite taj cenzus, automatski ostvarujete pravo na državnu stipendiju kao osobe nižeg socioekonomskog statusa.

Dakako, potrebno je aplicirati, što je prihod niži od cenzusa, to je veći broj bodova koji se ostvaruje. Podaci o prihodima se povlače iz porezne pa nije potrebno ništa posebno dostavljati, već je bitno da su sve osobe koje žive u tom kućanstvu prijavljene na prebivalištu kako bi se točno izračunao prosjek.

Ministarstvo ima pravo u svakom trenutku provjeravati točnost dostavljenih podataka. Kada smo kod dostavljanja podataka i prijave i tu se proces odvija preko službene

aplikacije, a neki od potrebnih dokumenata su: potvrda fakulteta o upisu akademske godine, potvrda o prebivalištu (za one koji studiraju izvan mjesta prebivališta) ili nekim drugim okolnostima za koje se ostvaruju dodatni bodovi (primjerice odluka suda o povjeravanju skrbništva jednom roditelju, što ukazuje na jedno roditeljsku obitelj). Drugi podaci se automatski povlače iz osiguranih izvora upisom OIB broja i ostalih osobnih podataka, stoga je cijeli proces prijave vrlo jednostavan i traje dvadesetak minuta. Ono što dugo traje je čekanje rezultata, isto kao i za STEM područja. Natječaj se raspisuje u listopadu, rezultati su početkom prosinca, a isplata između Božića i Nove godine. Prva isplata je u visini tri mjesečne stipendije računajući listopad, studeni i prosinac, a ubrzo nakon toga dolazi i redovna isplata u siječnju. Iznos stipendije je 200 eura u trajanju od devet mjeseci.

Osim navedenih stipendija, u Hrvatskoj postoji još načina stipendiranja koji mogu olakšati studiranje, stoga potičemo na vlastito istraživanje i iskorištavanje prilika u obrazovanju. I ako mislite da ne ostvarujete pravo, razmislite dobro jer negdje sigurno ostvarujete, samo je potrebno potruditi se pronaći gdje.

Stipendije za karlovačke studente

Karlovac i Karlovačka županija nude stipendije svojim studentima, ali i učenicima srednjih škola. Stipendije se daju prema nekoliko kriterija: darovitost, socijalnom statusu ili deficitarnosti zanimanja. Iznos stipendije je 110 eura mjesečno, a početak prijava je krajem studenog, dakle nešto kasnije od državnih.

Svake godine se, sukladno natječaju, utvrđuju deficitarna zanimanja, pa su ove godine deficitarni bili: strojarstvo, građevinarstvo, elektrotehnika, sestrinstvo, medicinsko laboratorijska dijagnostika, medicina, rani i predškolski odgoj, psihologija, kemija, fizika, engleski i njemački jezik i tako dalje. Uvjeti primanja stipendije za osobe slabijeg socioekonomskog statusa su: državljanstvo RH sa prebivalištem na području Karlovačke županije, redoviti status studenta, i da ukupan mjesečni prihod po članu kućanstva ne prelazi 330 eura mjesečno.

Uvjeti za darovite studente su također državljanstvo RH i prebivalište u Karlovačkoj županiji i da ste studenti najmanje druge godine fakulteta, zbog toga što se boduje prosjek na prethodnoj godini fakulteta, koji treba iznositi najmanje 4,30. Za studente koji se školuju za deficitarna zanimanja, uvjeti su: državljanstvo RH, prebivalište u Karlovačkoj županiji, da pohađaju studij koji je u natječaju naveden kao deficitaran i da je ukupan prihod po članu kućanstva manji od 460 eura mjesečno.

Najmanji prosjek ocjena za studente deficitarnih zanimanja je 3,00, a za studente slabijeg socioekonomskog statusa 3,50. Rok za prijave je 15 dana od objave natječaja, i to elektronskim putem. Potrebna dokumentacija za ostvarivanje prava na stipendiju uključuje potvrdu o prebivalištu, kopiju osobne iskaznice, potvrdu fakulteta o upisu s prijepisom ocjena i ostala dokumentacija kojom se dokazuju neki od propisanih uvjeta, primjerice dokaz o nezaposlenosti, vrsti invaliditeta, potvrda o braći i/ili sestrama...

Dilema!?

PITAMO STUDENTE I ZA VAS RJEŠAVAMO NAJVEĆU DILEMU BRUCOŠA: STAN, DOM ILI PUTOVANJE?

Piše: Iva Komšić

Tea (27) Agronomski fakultet Zagreb

Indekspress: Što je bitno napraviti prije odlaska "na stan"?

Mislim da je prije odlaska na stan svakako dobro razmotriti kolike su cijene i režije mjesečno, kako bismo znali sa koliko točno novca raspoložemo. Također, da jako dobro razmislimo da li smo u potpunosti spremni živjeti sami (čišćenje, pranje veša, kupovanje namirnica, plaćanje računa) i sposobni voditi brigu o tuđoj nekretnini. Smatram da je za odlazak na stan potrebno da osoba bude odgovorna. Nadalje, prije nego iznajmimo, svakako moramo upoznati najmodavca/ku i potpisati ugovor, kako bi smo mogli prijaviti boravište/prebivalište, a ujedno se i pravno zaštititi.

Indekspress: Kakvo mišljenje imaš o stanovima koji se iznajmljuju studentima?

Mislim da su trenutačni uvjeti jako loši, cijene su otišle u nebo, a obična garsonijera od 23m² i s namještajem iz 1960. godine se iznajmljuju za 450 i više eura. No, najmodavci znaju da će oni studenti koji ne dobiju mjesto u domu, platiti stan koliko god on koštao kako bi mogli nastaviti studirati.

Indekspress: Što kažeš na prednosti i nedostatke života u stanu?

Iskreno, ja ne vidim nedostatke toga što sam u najmu stana. Najviše zbog toga što imam mir navečer koji mi je prijeko potreban.

Indekspress: Koji su ključni savjeti za samostalan život u iznajmljenom stanu?

Ponašaj se i održavaj stan kao da je to tvoja vlastita nekretnina, uredno plaćaj račune i najam i ako imaš bilo kakva pitanja oko stana (nešto promijeniti u stanu, napraviti razmještaj) konzultiraj se sa najmodavcem ili najmodavkom.

Indekspress: Kako izgleda tvoj uobičajeni dan?

Ujutro se dignem oko sedam, pošto je moj fakultet dosta udaljen od stana, obično se odmah iz kreveta krenem spremati za faks. Nakon toga idem doma gdje obično stignem za vrijeme ručka. Ostatak dana imam učenje, ovisno o ispitima, slobodno vrijeme gdje gledam serije, spremam stan, slušam muziku, a navečer odem van na pizzu, u neki kafić sa frendicama i tako.

Sanja (26) Pravni fakultet Zagreb

Indekspress: Kako je prevagnulo putovanje naspram preseljenja?

Zbog financijske situacije preseljenje nije ni bila opcija. Izvanredna sam studentica što za sobom povlači nepostojanje olakšica, odnosno povlastica koje imaju redovni studenti poput prava na ostvarivanje smještaja u studentskom domu i državne stipendije. Za mene bi to značilo stanovanje u najmu i paralelno, stalno zaposlenje uz faks kako bih mogla platiti troškove života u Zagrebu (najam, režije, hrana, kave i slično), a to bi mi uz obveze na faksu bilo previše naporno i stresno. Prijevoz vlastitim automobilom je skuplja opcija, kao i autobusom, tako da prema nekoj računici – vlak mi je najbolja i najpovoljnija opcija pošto ostvarujem 50% popusta, kao student, na kartu.

Indekspress: Kako usklađuješ obaveze s putovanjem?

Ove godine sam studentica četvrte godine što znači da iza sebe imam nekoliko godina vožnje vlakom u smjeru Duga Resa – Zagreb i obrnuto. Prijašnjih godina mi je to lakše padalo jer su mi profesori znali izaći u susret sa željenim turnusima predavanja. Tako sam prilagodila raspored na faksu i putovala bih dva do tri dana. Te dane koje bi putovala bi uglavnom cijeli dan provela u Zagrebu i nisam si stavljala na raspored ništa pored odlaska na faks te dane. Preostale dane u tjednu bih koristila za učenje, izradu pisanih radova, posao, druženje s prijateljicama i slično. I stizala sam tako sve. Jedan period je korona uzela maha pa sam bila u potpunosti online ili bih bila dio online, a dio u kontaktnoj nastavi, što mi je isto puno olakšalo život. Ove godine je to drugačije.

Putujem svaki dan i kada dođem doma pišem zadaću ako ju imam, a učenje ostavljam za vikend jer putovanje izmori, a učiti mogu jedino odmorna. Nisam tip koji može učiti na različitim mjestima tako da me se ne može uhvatiti da učim u vlaku, ali može kako ponavljam gradivo. Po red faksa i nemam nekih obveza, a i to je zbog toga što si namjerno ne želim nakalemiti nešto oko čega bih se brinula kako ću to stići obaviti i slično.

Indekspress: Što bi izdvojila kao prednosti, a što kao nedostatke putovanja na faks?

Glavni nedostatak je taj što izgubim puno vremena na putovanje. Vlakovi kasne, vozni red mi nekim danima ne odgovara pa se dogodi da dođem dva sata ranije u Zagreb nego što trebam. Što se tiče prednosti, najviše knjiga pročitam u vlaku. Fond pročitanih knjiga mi je veći zbog putovanja vlakom. Isto tako, u vlaku imam priliku podružiti se s prijateljicama, odnosno popričati. Često mi se dogodi da vidim prijateljicu ili poznanicu u vlaku pa iskoristimo tu priliku za pričanje, a inače se možda ne bi uspjele dogovoriti za kavu jer svaka ima svoje obveze i onda je to teško uskladiti.

Indekspress: Kako putovanje vlakom učiniti zanimljivijim?

Ja uvijek u svojoj torbi imam knjigu pa čitam. Slušam glazbu, gledam filmove i serije, tipkam s prijateljicama na mobitelu i šaljem im urnebesne memove. Sa mnom često putuje i moja kolegica i prijateljica Iva pa s njom cijelo putovanje pričam i zezam se. Igrice na mobitelu su isto opcija. Crossy Road mi je trenutno najdraža.

Indekspress: Kako ti se čini odluka o subvencioniranom prijevozu za karlovačke studente?

Podržavam ju u potpunosti.

Indekspress: Sto bi promijenila u vezi te odluke?

Tom odlukom bih obuhvatila i izvanredne studente. Većina izvanrednih studenata nije u stalnom radnom odnosu i rade honorarne poslove, a uz troškove samog studija, teško je uz to „gurati“ i troškove prijevoza. Popust od 50 posto na prijevozu karti nije loše, ali 9,95€ mjesečno je puno bolje, a da ne govorim o potpunom subvencioniranju. Također, ovu odluku bi proširila na cijelu Karlovačku županiju.

Petra (23) Učiteljski fakultet Zagreb

Indekspress: Kako si se odlučila na studentski dom?

U četvrtom srednje sam gledala što bih htjela upisati i u kojem gradu bih htjela studirati i vidjela sam da u Zagrebu ima četiri studentska doma, tako da sam se prilikom razdoblja polaganja mature informirala o studentskim domovima u Zagrebu. Prve godine je pala odluka na Stjepan Radić, kao i druge godine, a treću godinu i trenutno četvrtu sam u studentskom domu Cvjetno. Već tada sam uvidjela da je dom jeftinija opcija, a uz to ispunjavam uvjete i

imam dodatne bodove, a imam i sasvim okej ocjene, tako da ne vidim razlog da ne budem u studentskom domu. Isto tako, išla sam s tim da je studentski dom dobra prilika za uštedjeti i steći nova prijateljstva i poznanstva, tako da mi se ta opcija, od svih drugih, nekako najviše sviđala.

Indekspress: Kako izgleda prijem studenata u studentski dom?

Što se tiče prijema, meni to više nije kompleksan proces, ali u ljeti nakon ispitnih rokova sakupljam dokumentaciju koja mi je potrebna za prijavu u dom. Nakon toga pošaljem to sve poštom, a krajem ili sredinom kolovoza dolaze rezultati. Do sada nisam imala problema sa prijemom pa se nadam da će tako biti i sljedeće godine. Na kraju, kada izađu rezultati, tada biram sobu, između stare sobe u kojoj sam bila ili neku novu. Nova soba podrazumijeva sobu koja je u nekom drugom paviljonu ili drugi broj sobe, a stara soba je ona u kojoj sam bila prethodne godine. Uglavnom, ja sam se uselila prošle godine prijevremeno i platila sam oko 13 eura, kao i stanarinu za deveti mjesec, a kada sam se došla useliti morala sam imati i liječničku potvrdu, odnosno od fakultetskog liječnika. Svaki mjesec plaćamo stanarinu i održavamo sobu čistom zbog sanitarne, i to je otprilike to.

Indekspress: Kako izgleda jedan tvoj uobičajeni dan?

Ako imam predavanje ujutro onda to izgleda na način da prvo ispunim tu obavezu, zatim obavezno odem na kavu sa frendicama poslije predavanja. Zatim se zaputim ručati u menzu pa se vraćam u dom, rasporemim se, malo odmorim i pospremim sobu, primjerice pometem jer je urednost dosta važna stvar u domu. Ako imam neki kolokvij ili ispit onda učim i navečer najčešće odem na trening. Na kraju dana eventualno ponovim za faks ili se malo odmorim. To je to, ništa specijalno, dan mi je poprilično basic, ali ja volim tu jednostavnost i predvidljivost.

Što bi izdvojila kao negativne strane života u domu, a što kao pozitivne strane?

Što se tiče negativnih strana, izdvojila bih glasne i bučne cimere, ali i kontrolu u sedam ujutro. Nama sada stalno dolaze sanitarne, ne znam zašto je to toliko zastupljeno na Cvjetnom. Pozitivne strane su definitivno to što je vrlo jeftin način smještaja za razliku od stanova. Isto tako, menza je tu tako da se može jeftino pojesti. Tu je i slastičarna, teretana, bila je i škola stranih jezika ali ne znam je li i dalje radi. Imamo i družionu u sklopu doma, pa se tamo mogu organizirati neke zabave, radionice i slično.

Indekspress: Imaš li neko značajno iskustvo iz domskog života koje ti je ostalo u sjećanju?

Ne znam mogu li izdvojiti samo jedno iskustvo, međutim rekla bih da me iskustvo u životu učinilo dosta samostalnom, vrlo obzirnom i štedljivom na način da sam shvatila da neke stvari puno koštaju, čak i neke sitnice koje mi ne vidimo su jako skupe. Isto tako, urednost je jedno pozitivno iskustvo u domu koje doprinosi na razne načine, ali i pomaže u toj nekoj čistoći uma. Više se brinem o sebi i volim tu odgovornost, i nekako sam shvatila da mogu i sama živjeti i da sam sposobna za to.

Uskrs - čega se današnji studenti odriču u vrijeme korizme?

IGRICA, SHOPPINGA, UČENJA...

Neki to shvaćaju kao 40 dana mučenja, a drugi kao 40 dana predivnog života. Cilj treba biti simbolično pročišćenje tijela, uma i srca.

Piše: Lana Vinovrški

Uskrsno vrijeme je posebno vrijeme za kršćane diljem svijeta pa tako i kod nas. To je vrijeme koje započinje s pepelnicom ili čistom srijedom, koja je ove godine započela 14. 2., te i time vrijeme korizme koja traje 40 dana, ako ne računamo nedjelje. Studenti koji su vjernici i iščekuju Kristovo uskrsnuće, odriču se određenih stvari poput loših navika, hrane i slično. Svaki student se odriče na svoj način, sukladno svojim stavovima i razmišljanjima donosi odluke, stoga smo odlučili pitati studenata Veleučilišta u Karlovcu i čuti njihovo mišljenje.

Kupovina nepotrebnih stvari

Jedna studentica nam otkriva kako se ove godine nije odlučila odreći bilo koje stvari na 40 dana, već smatra kako se mora odmoriti nakon prvih ispitnih rokova, uzeti vrijeme za sebe i otići na more. Pojedini studenti se odriču kako bi sami sebi dokazali da mogu izdržati bez određenih stvari ili hrane na 40 dana, što im može ojačati karakter i zdravlje, što može jačati i duhovnost tako da vjera radi u čovjeku i potiče ga na iskušenje.

S obzirom da se u današnjem digitalnom svijetu provodi puno više vremena, ima studenata koji su se odlučili odreći igranja igrice na računalu i posvetiti drugim stvarima i potražiti novi hobi. Kada već govorimo o današnjoj mladeži, s tim se postavlja i pitanje odriču li se mladi nezdrave hrane? Kod mlađih generacija nezdrava hrana postaje navika te se može pretvoriti u ovisnost ako nema samokontrole, stoga bi korizmeno vrijeme bilo idealan način da prestanemo jesti nezdravu hranu svaki treći dan te isprobati zdraviju hranu. Jedan student nam otkriva kako se odriče kupovine nepotrebnih stvari, kaže kako je to "luksuz" i kako mu većina stvari i odjeće ne treba, a ipak ih kupuje. Smatra da će ovom odlukom u korizmenom vremenu smanjiti kontinuirani shopping, te da će mu ovo razdoblje zapravo i pomoći.

40 dana dobrih djela

Neki studenti su čak i zaboravili na vrijeme korizme i uskrsno vrijeme i bili šokirani našim pitanjem o korizmenom odricanju.

Njihovo je mišljenje da danas odricanja nemaju smisla jer postoje mladi ljudi koji se ne odreknu ničeg jer se niti nemaju čega odreći. Određeni studenti smatraju da je korizma vrijeme gdje smo pozvani raditi dobra djela, dobre stvari, pomagati drugima, odreći se lošeg da bi u što većem broju radili dobro, jer se i zbog toga posti na čistu srijedu, jer im se duša priprema za 40 dana dobrih djela. Neki od njih to shvaćaju kao 40 dana mučenja, a drugi kao 40 dana predivnog života. Cilj korizme treba biti simbolično pročišćenje tijela, uma i srca kako bi na Uskrs mogli slaviti uskrsnuće Krista. Odreći se znači odustati od grijeha, loših navika i ovisnosti te se posvetiti onom dobrom. Teško je biti dobar i odreći se, no zato i traje taj period 40 dana.

Vrijeme odricanja i korizme je upravo vrijeme za razmisliti, stati i odlučiti, što bi to mogli promijeniti u svom životu? Raditi to radi sebe ili radi korizmenog vremena? Sve su to pitanja o čemu današnja mladež razmišlja. Možda bi i mogli "kriviti" napredak tehnologije koja utječe na današnju mladež i studente, no mladi ipak imaju priliku naučiti od starijih, kako tradiciju tako i običaje i s tim duhovni značaj korizme. Starije generacije mogu prenositi svoje stavove, a ponajviše iskustvo na današnju mladež.



Tuširanje i kupanje u hladnoj vodi – koje su prednosti?

ISKUSTVA I PREPORUKE

Naime, hladna voda može djelovati stimulativno na tijelo, povećavajući razinu energije i budnost. Na koncu, hladna voda može potaknuti oslobađanje endorfina, ili hormona sreće, čime se smanjuje osjećaj stresa i depresije.

Piše: Sven Toljan

U današnjem ubrzanom načinu života, gdje su brzo tuširanje, ili opuštajuća kupka relaksirajući običaj, pojedinci otkrivaju zdravstvene blagodati koje pruža hladna voda. Dok većina ljudi preferira toplu vodu zbog osjećaja ugone i čudno gledaju na one koji ju ne koriste, tuširanje i kupanje u hladnoj vodi može imati niz zdravstvenih prednosti koje se isplati istražiti.

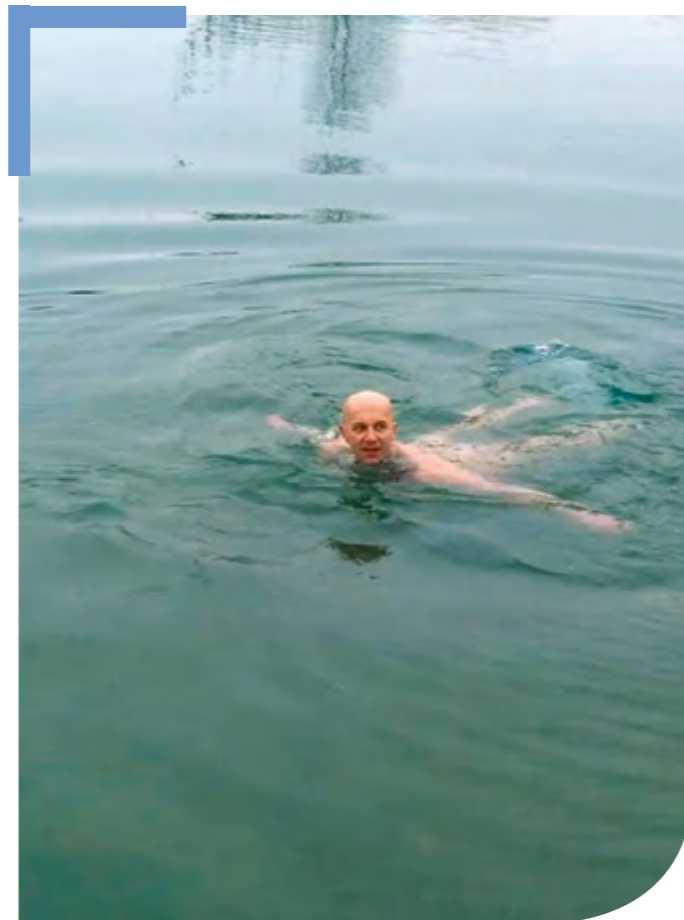
Koje su zdravstvene prednosti hladne vode?

Za početak, tuširanje ili kupanje u hladnoj vodi može potaknuti proizvodnju bijelih krvnih stanica, što jača imunološki sustav i povećava otpornost organizma na bolesti. Nadalje, hladna voda potiče kontrakciju krvnih žila, što dovodi do poboljšane cirkulacije krvi. To može pomoći u smanjenju otoka i poboljšanju općeg zdravlja srca. Hladna voda također sužava pore i čini kožu čvršćom. Pomaže i u održavanju sjaja kose i smanjuje mogućnost njezine oštećenosti. Tuširanje hladnom vodom posebno je popularno među sportašima radi poboljšanja performansi. Naime, hladna voda može djelovati stimulativno na tijelo, povećavajući razinu energije i budnost.

Na koncu, hladna voda može potaknuti oslobađanje endorfina, ili hormona sreće, čime se smanjuje osjećaj stresa i depresije.

Karlovcjanin koji ne zazire od hladnoće

U Karlovcu postoje osobe koje aktivno koriste hladnu vodu, tuširaju se njome ili se kupaju u hladnoj riječnoj vodi kada većini nije ni na kraj pameti da pokuša tako nešto. Karlovcjanin Goran Jajčević pristao je podijeliti svoja iskustva, objasnivši zdravstvene prednosti hladne kupke. Pritom je naglasio kako je sva važna saznanja stekao preko knjige „Metoda Wim Hof: aktiviraj svoj puni potencijal“ autora Wim Hofa, nizozemskog ekstremnog atletičara poznatog i pod nadimkom „Ledeni čovjek“. Ta knjiga dostupna je i u Gradskoj knjižnici Ivan Goran Kovačić Karlovac. Objasnio je kako je prvo važno savladati tehnike disanja opisane u knjizi.



Prednosti hladne kupke u kombinaciji s vježbama disanja su višestruke, imunitet je na 100 posto. Ne znam kada sam se zadnji put zakašljao. Hladna voda pojačava koncentraciju i budnost te su velike koristi za tijelo. Brže se postigne i nekakav rezultat jer hladna voda utječe i na izdržljivost. Sjećam se kako sam par maratona istrčao u međuvremenu. Što se tiče anksioznosti i depresije, hladna voda također snažno utječe na njih. Kad god si tužan, bezvoljan i bez energije, odi se istuširati hladnom vodom. Ne treba to biti dugo, provedi samo 10 sekundi ispod hladnog tuša i bit ćeš drugi čovjek. Hladne kupke i tuševi pojačavaju izlučivanje dopamina u mozak, rekao nam je Jajčević.

Jajčević se prisjetio svojih početaka, odnosno kako se uopće dosjetio kupati u hladnoj vodi.



Prije par godina je bio snijeg i trčao sam s prijateljem preko mosta kada sam u Korani vidio neku ženu koja se kupala. Isprva sam mislio da je muškarac, ali onda sam shvatio da je to žena koja je bila negdje mojih godina, onako u kupaćem kostimu izlazi van iz vode kao da je 8. mjesec. Tada mi se rodila ideja da i sam to probam, no prijatelj mi je rekao da nisam normalan i tu je završilo, izjavio je Jajčević.

Međutim, ideja Jajčevića nije napustila i u siječnju 2021. godine krenuo je s kupanjem u hladnoj Korani. Dalje je objasnio kako izgleda njegov običaj zimskog kupanja.

Kupam se u hladnoj vodi najmanje jednom tjedno. Kada imam više volje i vremena, znam i do 3 puta. Korana mi je najbliža, ali znam se okupati i na Dobri. More nije nikad ispod 10 stupnjeva, pa mi nije baš zanimljivo. Veći dio života vježbam, no puno je jači osjećaj nakon takvog kupanja jer između trčanja 10 kilometara, vježbanja u teretani ili 4 minute u hladnoj Korani, razlika je nebo i zemlja. Drži te dosta dugo, drugačije je i kvalitetnije od klasičnog vježbanja. Tri komponente su bitne: tjelovježba, vježbe disanja i hladna kupka da bi benefiti bili potpuni, zaključio je Jajčević i dodao da je ključna je vježba i postepena priprema.

Dakle, nikako se nemojte bacati u hladnu riječnu vodu istog trena kada ste donijeli odluku. Prvo možete kre-

nuti s hladnim tuširanjem na nekoliko sekundi, a dan za danom možete produživati to vrijeme. Kada ste u staniju oko 2 minute tuširati se na hladno, spremni ste i za kraće plivanje u hladnoj vodi. Pritom čovjek ne bi smio boraviti u njoj duže od onoliko stupnjeva koliko je trenutna temperatura vode. Dakle, ako se kupate u Korani na 4°C, nikako ne smijete u njoj ostati dulje od 4 minute.

Nedostaci, ograničenja i preporuke

Kako ne bi ispalo da je hladna voda savršena, treba navesti i neke njezine nedostatke. Za početak, očit je osjećaj neugode koji ljudi u pravilu izbjegavaju, što je posve razumljivo. To posebno vrijedi u hladnijim razdobljima i zimskim mjesecima kada je ionako hladno na otvorenom. Hladna voda također može škoditi ljudima s određenim zdravstvenim problemima.

Prije nego što uistinu započnete s ovom praksom, preporučuje se konzultacija s liječnikom. Prakticiranje tuširanja ili kupanja u hladnoj vodi nije ograničeno na određenu dobnu skupinu, ali se preporučuje oprez.

Ljudi bez ozbiljnih zdravstvenih problema mogu prilagoditi svoju rutinu tuširanja kako bi uključili i hladnu vodu. U svakom slučaju, važno je slušati vlastito tijelo i postupno uvoditi hladnu vodu kako bi se prilagodili ovakvoj aktivnosti.



Vodoravno

5. sredinom 15. stoljeća izumio prvi tiskarski stroj
7. grad iz kojeg potječu najstarije živuće novine u Hrvatskoj
9. medij koji informacije prenosi zvukom
10. studentski list Katoličko bogoslovno fakulteta u Đakovu
11. pisana ocjena umjetničkog ili znanstvenog djela, predstave, koncerta, filma i sličnog
12. hrvatski magazin namijenjen ženama koji je počeo izlaziti u veljači 1994. godine
17. prezime novinara/reportera za kojeg ne želite da izvještava ispred vaše kuće
20. prva tiskana knjiga u Hrvatskoj
24. drevna zemlja koja je prva poznavala papir pa tako i novine
26. vrsta novina koje izlaze dva puta u jednom tjednu
28. studentski poslovni list Ekonomskog fakulteta u Zagrebu
29. vrsta novina koja izlazi jedan put u mjesecu
30. zajednički naziv za novine, radio, televiziju i Internet
32. novinar posrednik između umjetnika i publike
36. rijeka čije ime nosi radio postaja koja pokriva karlovačko područje
37. magazin karlovačkih studenata
38. prezime Karlovčanke koja je najpoznatija kao voditeljica kviza „Najslabija karika“
39. studentski list Fakulteta organizacije i informatike u Varaždinu
41. prva tiskana knjiga na svijetu
43. novine studenata Fakulteta političkih znanosti u Zagrebu
44. novinarsko književni žanr u kojem autor izlaže svoje putničko iskustvo
45. prezime voditelja najpoznatijeg po svojoj emisiji „Nedjeljom u 2“

Okomito

1. medij koji informacije prenosi zvukom i slikom
2. najpoznatija nagrada za pisanu riječ u svijetu
3. poruka koju pošiljatelj šalje primatelju
4. galicizam koji je ujedno i drugi naziv za novinarstvo
6. periodična publikacija raznih oblasti i različitih namjena
7. list karlovačkih gimnazijalaca
8. stari njemački naziv za rukom pisane vijesti
13. ime voditelja hrvatske inačice kviza „Tko želi biti milijunaš?“
14. vrsta novina koje izlaze svakodnevno
15. novinska rubrika jednog novinara
16. naziv za preteču novina koja je izlazila u staroj Grčkoj
18. sredstva koja prenose komunikaciju
19. prezime poznatog karlovačkog sportskog novinara
20. ime voditeljice Pastorčić
21. prezime najpopularnije hrvatske televizijske voditeljice 80-ih godina prošlog stoljeća
22. izmjena obavijesti, davanje i primanje informacija
23. država u kojoj su tiskane prve novine
25. list studenata Veterinarskog fakulteta u Zagrebu
27. ime hrvatskog legendarnog voditelja koji je među ostalim vodio „Kvistikoteku“ i „Kolo sreće“
31. ono što je zlatno u hrvatskoj medijskoj nagradi koja se dodjeljuje od 2018. godine
33. sposobnost čitanja i pisanja
34. ime kolumnistice Andrassy
35. prezime dobitnika nagrade Zlatni studio za najboljeg TV-voditelja 2024. godine
40. vrsta novina koje izlaze jednom u tjednu
42. novine studenata Fakulteta političkih znanosti u Zagrebu

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

* **STUDENTSKI DOM**
Banjavičeva 13; tel. 047/579-950

* **INTERNET CAFE & 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

STUDENTSKI HOROSKOP – ožujak 2023.

OVAN (21.3 – 20.4.)

STUDIJ: Vi ste postali „Katica za sve“. Nemojte dopustiti da itko iskorištava vašu dobrotu, a posebno ne na štetu vašeg akademskog uspjeha. Posvetite se kolokvijima i seminarima, a napornim kolegama naučite reći „ne“. Ostavite se tuđih briga kako bi se, u vremenu između fakultetskih obaveza, mogli opustiti uz viceve i horoskop na zadnjoj stranici Indekspressa.
LJUBAV: Za ljubavne čete uspjeha morati pričekati kraj mjeseca. Taman imate dovoljno vremena da utvrdite gradivo i prelistate brojeve Indekspressa na web stranici Studentskog centra. Tko zna, možda naidete i na neki dobar ljubavni savjet.
ZDRAVLJE: Kod vas je sve u najboljem redu. Pripazite da Indekspress ne čitate u mraku kako ne bi pokvarili vid. Upozoreni ste, reklamacije ne primamo!

BIK (21.4 – 21.5.)

STUDIJ: Vi sve rješavate u roku. Ipak, vaša odgovornost iscrpljuje. Pokušajte se barem malo opustiti i prepustiti se čarima studentskog života. Na društvenim mrežama Indekspressa i Studentskog centra čete prvi saznati za sva studentska događanja u našem gradu.
LJUBAV: Potpuno ćete se osloboditi i prestati skrivati svoje misli. Vaša će transformacija itekako privući pažnju kolegica i kolega. Lopta je sada na vašem dijelu terena i na vama je kako ćete odigrati.
ZDRAVLJE: Na tankom ste ledu, budite opreznii! Opuštite se uz šalicu čaja i Indekspress.

BLIZANCİ (22.5 – 21.6.)

STUDIJ: S akademskog stajališta, početak ožujka bit će plodan. Život brzo uzima maha pa ćete se morati prilagoditi ludom ritmu. Ako probleme rješavate korak po korak, moći ćete se suočiti sa svim izazovima. Organizacija vremena i metode učenja bile su česta tema u prošlim brojevima Indekspressa. Potražite ih i prelistajte na web stranici Studentskog centra.
LJUBAV: Ah ta ljubav, prevrtljiva je kao i vi sami. Prošlog je mjeseca možda bila suša, ali ožujak vam donosi priliku da pronađete ljubav. Pitate se gdje? Najbolji način za upoznavanje novih ljudi je uključiti se u rad redakcije Indekspressa i tako biti na prvoj liniji svih studentskih događaja u gradu.
ZDRAVLJE: Iako se u društvu smijete, pomalo ste anksiozni i tužni, no ne brinite, zabavna rubrika Indekspressa će to popraviti.

RAK (22.6. – 22.7.)

STUDIJ: Sreća je na vašoj strani. Možda niste student generacije, ali provlačite se. Osim toga, vjerni ste čitatelj Indekspressa, to se isto broji!
LJUBAV: Na ljubavnom će sreća, nažalost, izostati. Ipak, nije sve tako sivo, jer ožujak će za vas biti mjesec novih prijateljstava, posebno ako se odlučite pridružiti redakciji Indekspressa. Dobra zabava i pristojan honorar su zagaranirani!
ZDRAVLJE: Sve je u savršenom redu.

LAV (23.7 – 22.8.)

STUDIJ: Proces promjena koji ste započeli u prethodnom periodu počet će davati odlične rezultate na akademskom planu! Potrudite se nastaviti niz pridruženjem redakciji Indekspressa!
LJUBAV: Mjesec će vam biti obilježen strašću, izlascima i dobrim provodom. Ne razmišljajte mnogo, već pokušajte uživati u trenutku.
ZDRAVLJE: Suočiti ćete se s povećanom anksioznošću. Čitanje Indekspressa će vam pomoći vratiti duhovni sklad.

DJEVICA (23.8 – 22.9.)

STUDIJ: Napokon ste akademske obaveze uhvatili za rep i imate dovoljno vremena da pronađete honorarni posao. U redakciji Indekspressa možete pisati ili fotografirati te na taj način zaraditi vaš prvi studentski honorar.

LJUBAV: Upoznavanje zanimljivih ljudi vezanih uz umjetnost pridonijet će ostvarenju vašeg pritaženog ljubavničkog potencijala.
ZDRAVLJE: Kondicija vam je loša, krajnje je vrijeme da potrcite i žurno se učlanite u redakciju Indekspressa.

VAGA (23.9. – 22.10.)

STUDIJ: Vješto balansirate između štrebera i partijanera u vama. Rokove ste solidno odradili, nakon toga ste se dobro zabavili i sada ste spremni na nove životne izazove.
LJUBAV: Proljeće je, a u vama nemir, i to ljubavni nemir. Nakon dugo vremena ste upoznali osobu koja vam se zaista sviđela. Kako bi provjerili sviđate li se i vi njoj, upotrijebite novinarski pristup. Pokušajte saznati što više o interesima i hobijima te osobe, kako bi ju kroz razgovor što lakše šarmirali.
ZDRAVLJE: Nije loše, no čuvajte propuha.

ŠKORPION (23.10. – 21.11.)

STUDIJ: Vama nikako da krene. Niste baš ljudi za učenjem, a ne prati vaš baš ni sreća. Ožujak vam, nažalost, na tom području ne nosi nikakvu promjenu, no barem neće ići na gore.
LJUBAV: U ljubavi vam pak cvjetaju ruže. Kako bi još više šarmirali simpatiju, poslužite se vicevima iz zabavne rubrike Indekspressa.
ZDRAVLJE: Vas virusi zaobilaze u širokom luku.

STRIJELAC (22.11. – 21.12.)

STUDIJ: Izgubit ćete povjerenje u kolege što vam otežava suradnju. Ništa više ne radite spontano, već o svemu prije dobro promislite.
LJUBAV: Uživate u slobodi i svu svoju snagu ulažete u učenje. Ako vam je potreban odmak od faksa, potražite ga na sastanku redakcije Indekspressa.
ZDRAVLJE: Odvojite malo vremena za sebe. Mir, opuštanje uz listanje Indekspressa i kvalitetan san su vam prijeko su potrebni.

JARAC (22.12. – 20.1.)

STUDIJ: Zadnjih pola godine za vas nije bilo baš bajno, ali zato ožujak definitivno nosi pozitivnu promjenu. Ocjene će vam biti bolje i odnos s kolegama će se znatno poboljšati.
LJUBAV: Ožujak za vas nosi bujicu promjena, pa tako i na ljubavnom planu. Ljubav vas može čekati bilo gdje. Postanite dio redakcije Indekspressa i iskoristite tu priliku da upoznate nove ljude. Zna se da je Indekspress uvijek prvi na svim studentskim događanjima.
ZDRAVLJE: Vi ste u top formi!

VODENJAK (21.1. – 18.2.)

STUDIJ: Stalno nove muke po faksu. Nikako da uhvatite ritam i riješite predmete koje već dugo vučete. U Indekspressu smo se već nekoliko puta dotaknuli savjeta za lakše učenje pa pokušajte prelistati stare brojeve i pronaći rješenje za vaše probleme.
LJUBAV: Iako je veljača za vas bila pravi vatromet strasti, u ožujku nećete biti te sreće. Opuštite se, riješite križaljku u Indekspressu, odite s prijateljima na piće, posvetite se obitelji i akademskim obavezama.
ZDRAVLJE: Opasno vas vrebaju migrene, sretno vam bilo!

RIBE (19.2. – 20.3.)

STUDIJ: Jednom kampanjac, uvijek kampanjac. To ste vi u jednoj rečenici. Sve ste ostavili za ljetne rokove i već se sad koprcate u obavezama. Pokušajte napraviti plan prioriteta i zacrtati si da te predmete riješite. Ostalo ostavite za jesen i pokušajte se voditi istim principom.
LJUBAV: Spoj na slijepo koji ste nedavno ugovorili bit će onaj pravi. Neka vam znak upoznavanja bude primjerak Indekspressa. Svečano obećajmo da ćemo vam donijeti sreću!
ZDRAVLJE: Pokušajte jesti više zelenog povrća kako bi očistili tijelo od toksina.



INDEKS
press