



HRVATSKO  
KATOLIČKO  
SVEUČILIŠTE  
ZAGREB  
UNIVERSITAS  
STUDIORUM  
CATHOLICA  
CROATICA  
ZAGABIA

# KOMPAS

ISSN 2623-6117

Studentski list Hrvatskoga katoličkog sveučilišta • broj 2 • veljača 2020. • besplatni primjerak



Erasmus+

## Prilika koja se ne propušta

# KOMPAS

STUDENTSKI LIST HRVATSKOGA KATOLIČKOG SVEUČILIŠTA

## IMPRESUM

### Izdavač:

Hrvatsko katoličko sveučilište  
Ilica 242, Zagreb

### Za izdavača:

Prof. dr. sc. Željko Tanjić

### Glavni urednik:

Dr. sc. Ivan Uldrijan

### Urednici mentori:

Doc. dr. sc. Krunoslav Novak  
Dr. sc. Ivan Uldrijan

### Uređivački kolegij:

Magdalena Bilkić, Bernarda Anja Buden (grafička urednica), Lucija Budinski, Ana Carević, Ivan Čulinović, Lucija Dorotić (tajnica), Martina Dužnović, Ana Hren, Andrea Kornet, Ana Krištić, Tomislav Kučina, Klara Malnar, Katia Matijašević, Dunja Nekić, Tena Pavičić, Zrinka Planinčić, Marija Polak, Domagoj Puljizović, Robert Rogina, Antonija Slonjšak, Paula Marija Stier, Marija Tomas, Matea Vidulić

### Lektura:

Doc. dr. sc. Marijana Togonal

### Grafički prijelom:

Bernarda Anja Buden i Lucija Dorotić

### Tisak:

Radin print d. o. o.

### Kontakt za čitatelje:

kompas@unicath.hr

### Ilustracija u naslovu:

Designed by Freepik

### Ilustracija na naslovnici:

Designed by rawpixel.com/Freepik

### Ilustracija na zadnjoj stranici:

Bernarda Anja Buden

Designed by www.slon.pics/Freepik

ISSN 2623-6117

FOTO: Designed by Freepik



## SADRŽAJ

### 4. – 5. AKTUALNOSTI

**HKS-u priznanje za doprinos u organizaciji Smotre sveučilišta**

### 10. – 12. INTERVJU

**Tajnik FIUC-a: „Katolički intelektualac mora biti uključen u društvo“**

### 13. PREDSJEDNIK NUTRIXA

**Želimo okupljati i povezivati**

### 14. – 15. PREHRANA

**Kako do zdravih navika?**

### 16. – 19. REPORTAŽA

**Izgrađivanje sebe - u Baskiji**

### 20. – 23. TEMA S NASLOVNICE

**Zašto je Erasmus+ prilika koja se ne propušta?**

### 24. – 25. KULTURA

**Otkriti ljepotu glazbe**

### 28. – 29. STUDENTSKI ŽIVOT

**Dom ili stan?**

### 34. – 36. SPORT

**Borbom do uspjeha**

### 37. MODA

**Grijesi „brze mode“**

### 38. DUHOVNI „KOMPAS“

**Ustani!**

### 38. ENIGMATSKI „KOMPAS“

**HKS-ova osmosmjerka**

# I treći put „zavrtio“ se Kompas...

I treći put „zavrtio“ se Kompas... Dok se prošli okrenuo prema Africi, ovaj pokazuje put Europe. Naime, u mjesecima u kojima Hrvatska na političkome planu predsjedava Vijećem Europske unije i naš novi broj prikladno se odjenuo u europsko ruho. Studentsko europsko ruho, dakako. Odlučili smo se pozabaviti temom studentske razmjene u okviru projekta *Erasmus+*. Zašto je to prilika koja se ne propušta, te zašto je ona puno više od putovanja i provoda, odgovara tema s naslovnice. Osim bitnih informacija o *Erasmusu*, donosimo i svjedočanstva kolega koji su iskusili dobrobiti studentske razmjene, a možete pročitati i kako je bilo onima koji su u okviru *Erasmusa* odlučili iskoristiti mogućnosti kratkotrajnoga boravka u inozemstvu sudjelujući u različitim projektima za mlade.

U međunarodno „ruho“ sjajno se „odjenuo“ i središnji intervju u kojemu progovara generalni tajnik Međunarodne federacije katoličkih sveučilišta. Novinari *Kompasa* popratili su i razna događanja na Sveučilištu i izvan njega, pa i u Bruxellesu, stavljajući najveći naglasak na aktivnosti koje su inicirali, organizirali ili su u njima odigrali bitnu ulogu sami studenti.

Uz aktualne teme i izvještaje bavimo se i poticanjem zdravih prehrambenih navika, a analiziramo i prednosti te nedostatke života u studentskome domu ili stanu. U rubrici *Kultura* predstavljamo dvojicu sve poznatijih glazbenika s HKS-a, od kojih je jedan autor himne nadolazećega Susreta hrvatske katoličke mladeži. Tradicionalno mlade kreativce predstavljamo i u njihovu „kutku“ našega lista. U sportskoj rubrici donosimo tri intervjua sa studentima HKS-a uspješnima u borilačkim sportovima, a u modnoj rubrici „borimo“ se s grijesima „brze mode“. I ovaj put donosimo jezične, kulinarske i „uradi sam“ savjete te predstavljamo jednu novost: enigmatski kutak s osmosmjerkom koja testira poznavanje HKS-a. A upoznavanju samoga sebe u ovo korizmeno vrijeme zasigurno će pridonijeti i tekst našega kapelana naslovljen „Ustani!“. A to je tek djelić bogatoga sadržaja.

Nakon nultoga (2018.) i prvoga broja (2019.), koje smo „tempirali“ uz proslavu Dana našega Sveučilišta, prvi put s ponosom možemo reći da smo novi broj našega lista uspjeli završiti u jednome semestru, nadajući se ustaljivanju periodičnosti na dva broja godišnje. Jamac tomu zasigurno je i sve veći studentski tim okupljen u *Uredništvu*, kao i potpuno ovladavanje „čarolijama“ grafičkoga prijeloma. Bez obzira na sve više imena u *Impresumu*, prostora itekako ima pa je poziv na suradnju i dalje otvoren svim studentima svih sveučilišnih odjela. Baš svih!

I za kraj jedna ekskluziva: *Kompas* uskoro planiramo obogatiti multimedijским sadržajima. Jedva čekamo novi broj... ☺

HKS NA SMOTRI SVEUČILIŠTA U ZAGREBU

# Priznanje za poseban doprinos u organizaciji

**Pišu: Magdalena Bilkić, Martina Dužnović i Ana Hren**

**S**motra Sveučilišta u Zagrebu ove se akademske godine održala od 21. do 23. studenoga u prostorijama Studentskoga centra.

Manifestacija je to koja pruža mogućnost predstavljanja svih fakulteta zagrebačkog Sveučilišta te drugih sveučilišta, veleučilišta i visokih škola koja djeluju na području Hrvatske. Tako se srednjoškolcima i maturantima predstavilo i naše sveučilište.

## Izravan kontakt s budućnosti

Među raznolikim i šarenim štandovima smjestio se i naš štand s prepoznatljivom plavom bojom te bojama svih pet odjela. Prolaznici su imali priliku razgovarati sa studentima, asistentima i profesorima te dobiti odgovore na sva pitanja i neodmice.

Profesor s Odjela za povijest izv. prof. dr. sc. Hrvoje Kekez kazao je da je „Smotra Sveučilišta na kojoj i naše Sveučilište sudjeluje već niz godina svakako dobra platforma za njegovo prezentiranje budućim studentima.



FOTO: Magdalena Bilkić

Maturanti koji razmišljaju o svojoj budućnosti ovdje imaju priliku izravnim kontaktom, u komunikaciji što sa studentima što s nama profesorima, upoznati se s mogućnostima koje nudi naše Sveučilište.“

## Katolički identitet i suvremen pristup

Profesor Kekez istaknuo je i da je Smotra prilika da se istaknu „specifičnosti koje naše Sveučilište nosi

– koji je to novum koji mi dajemo studentima. Svakako, to je katolički identitet, ali isto tako i jedan suvremen pristup obrazovanju kroz sve naše studije.“

Smotra je i ove godine privukla velik broj srednjoškolaca iz cijele Hrvatske te Bosne i Hercegovine. Sara Jozić učenica je Katoličkog školskog centra u Žepču, a na Smotru je došla jer joj se svidjela ideja okupljanja svih sveučilišta na jednome mjestu: „Već sam i prije na internetu proučavala o smjerovima koje bih željela upisati, ali ovo mi je bolje jer su ovdje studenti koji već znaju što se kako radi na pojedinom fakultetu. Unaprijed sam pripremila pitanja za sve fakultete koji su me zainteresirali. Zanimalo me sve, od kolokvija, prakse, zašto su to upisali, kako funkcioniraju prijamni ispiti te državna matura. Dali su mi jako korisne i zadovoljavajuće odgovore na sva moja pitanja.“

## „Studenti su jako komunikativni i otvoreni“

Terezija Žura i Klara Znika maturantice su iz Samobora, a za Smotru su čule od prijatelja. „U srednjim školama u Samoboru, nažalost, nisu baš pretjerano oglašavali o ovom doga-

FOTO: Magdalena Bilkić





FOTO: MJK

➤ **Smotra je prilika da se istaknu „specifičnosti koje naše Sveučilište nosi – koji je to novum koji mi dajemo studentima. Svakako, to je katolički identitet, ali isto tako i jedan suvremen pristup obrazovanju kroz sve naše studije“, ističe profesor Kekez.**

đaju, a smatram da je jako koristan za sve maturante. O nekom fakultetu najčešće se informiram pretraživanjem internetskih stranica, ali ovako je puno efikasnije jer dobijem informacije iz prve ruke. Ovdje sam saznala sve informacije potrebne za upis određenog fakulteta te odgovore na pitanja koja su me zanimala. Studenti su jako komunikativni i otvoreni. Mislim da je to vrlo bitno zbog toga što se učenici većinom boje prići pa taj posao prvog kontakta učenika i studenta većinom odrade studenti“, kazala je Klara.

Terezija je naglasila kako joj se sviđa koncept Smotre te da je sve jako dobro organizirano: „U glavnom šatoru dali su nam knjižicu u kojoj piše gdje je što. Štand vašeg Sveučilišta malo smo duže tražile, no sve ostalo je jako pregledno napisano da se lakše možemo snaći u pronalasku željenog fakulteta.

Studenti koji predstavljaju fakultete jako su dragi i pristupačni. Odgovore na svako pitanje, što je i glavna svrha Smotre.“



### Prvi put na pozornici

Ove godine naši su studenti Marc Sokolec i Lucija Pelicarić prvi put, pod vodstvom asistenta na Odjelu za komunikologiju Kristijana Sedaka, predstavili Hrvatsko katoličko sveučilište na glavnoj pozornici.

Također, našem je Sveučilištu dodijeljeno i priznanje za poseban doprinos u organizaciji u kategoriji ostalih sudionika koje je uručio rektor Sveučilišta u Zagrebu prof. dr. sc. Damir Boras. ■



FOTO: Mandačeva Biljež

# Humanitarna akcija „Zapamtite Vukovar“

**Pišu: Ana Krištić i Magdalena Bilkić**

**Z**apamtite Vukovar“ višednevna je manifestacija u organizaciji Kluba studenata povijesti „Homo volans“ održana od 14. do 18. studenoga.

Predsjednik Kluba Jakov Blagojević kazao je da se akcijom željelo pokrenuti nešto čime bi se komemorirala žrtva Vukovara. „Htjeli smo i našem Klubu, koji je relativno mlad, dati pečat kojim bismo se sjećali jednog od najvažnijih datuma hrvatske povijesti – pada Vukovara“, istaknuo je Blagojević.

Članovi Kluba željeli su prvenstveno odati počast žrtvama Vukovara, a onda su, korak po korak, u skladu s mogućnostima studenata i Sveučilišta, došli do ideje za organizacijom humanitarnoga projekta.

Program je započeo predavanjem profesora Ivica Miškulina „Bitka za Vukovar“. Time se uz vjerski, humanitarni i sportski karakter osigurala i akademska razina koja priliči jednoj studentskoj inicijativi.

Prikupljanje novca za djecu Vukovara bilo je planirano organizacijom humanitarnog turnira te prodajom pića i kolača u dvorištu Studentskog doma „Stjepan Radić“. Zbog vremenskih uvjeta turnir je otkazan, ali odigrana je revijalna, prijateljska utakmica između članova HKS-a i Slavonske udruge studenata (SUS).

Sav prihod od manifestacije išao je za mliječne obroke djeci slabijeg socio-

ekonomskog statusa Osnovne škole Siniše Glavaševića u Vukovaru. Prvi cilj bio je prikupiti novac za osmero djece no, kako kažu članovi Kluba, taj iznos premašili su u prvih sat vremena. Na kraju je skupljeno 9 200 kuna što je osiguralo obroke za petnaestero djece.

## Studenti pokazali zajedništvo

Hrvoje Barić, član kluba *Homo volans*, istaknuo je: „Pokazali smo zajedništvo oko pitanja žrtve Vukovara. Upravo se na tom mikroprimjeru nekolicine studentskih udruga pokazalo da, koliko god bili različiti u razmišljanju – od pojedinca do pojedinca, od odjela do odjela, od sveučilišta do sveučilišta – ipak postoje stvari koje su ovom društvu defetizma pozitivne i oko kojih se možemo svi ujediniti i raditi za dobrobit drugih“.

Barić i Blagojević naglasili su da organizacija ove manifestacije nije važna samo onima kojima su prihodi bili namijenjeni, nego da su na taj način studenti Odjela za povijest prvi put izašli izvan Sveučilišta, izvan zone „sigurnosti“ i napravili nešto što je omogućilo da se čuje za Hrvatsko katoličko sveučilište. Blagojević je naglasio i da su na taj način omogućili da se iz studentske populacije počne govoriti o stvarima koje su važne za hrvatsku povijest, a koje se tiču današnjice.



FOTO: Ivan Buljan

Kao i u organizaciji svakog događaja bilo je puno poteškoća i problema, no za sve se našlo rješenje. Blagojević je kao jedan od najdražih trenutaka izdvojio onaj kada su kao znak zahvale dobili radove djece za koju su prikupljeni novci. „To nema cijenu. Tad zaboravite na sav umor, poteškoće i prepreke koje ste prošli“, rekao je Blagojević.

U organizaciji članovi Kluba nisu bili sami. Podršku su im pružili djelatnici HKS-a, studenti iz Slavonske udruge studenata, udruga „Spas“, Studentski centar u Zagrebu, kapelan Sveučilišta u Zagrebu don Damir Stojić te „Osječka pivovara“.

Ovom akcijom željelo se potaknuti prvenstveno mlade na proaktivno djelovanje te pokazati kako sjećanje na žrtvu Vukovara ne podrazumijeva samo pasivnu empatiju već i brigu za one koji su u Vukovaru ostali i kojima je ta pomoć najpotrebnija. ■



FOTO: Ivan Buljan



FOTO: Ivan Buljan

# Mladi promišljaju o budućnosti

Studentice sociologije u Europskom parlamentu govore o izazovima mladih

Piše: **Katia Matijašević**

**S**tudentice prve godine diplomskog studija Odjela za sociologiju HKS-a Laura Nikolić, Marija Soldo i Andrea Vuletić sudjelovale su na Konferenciji o suvremenim izazovima mladih u Europi u Europskome parlamentu u Bruxellesu. Konferenciju je organizirao ured zastupnika Karla Resslera, na čiji su se poziv odazvale i naše studentice te održale izlaganje o položaju mladih u današnjemu društvu.

## Izlaganja o potencijalnom napretku

Na konferenciji se razgovaralo o stavu obrazovanja u suvremenome svijetu, ostvarivanju kvalitetnih radnih mjesta i povoljnih uvjeta za osobni i profesionalni razvoj te o poticanju zdravoga okruženja za zasnivanje obitelji.

Uime HKS-a izlagala je Marija Soldo čiji su dojmovi izrazito pozitivni: „Trema je bila prisutna, da se ne lažemo, ali pozitivna jer sam bila sigurna da smo kolegice i ja jasno postavile glavne teze izlaganja. Ovo je bilo divno iskustvo, počevši od dobre organizacije samoga puta, preko ljudi koji su nas vodili kroz Bruxelles.“

Osim Marije, Laure i Andree na konferenciji je sudjelovalo još desetak predstavnika različitih udruga mladih iz Hrvatske. Svi predstavnici održali su izlaganja o potencijalnom napretku unutar zadanih tema.

## Izvrсна prilika za studente

„Smatramo da su izvršno predstavili Hrvatsku jer unatoč negativnim pričama da se mladi slabo uključuju u teme javne politike, dokazali su da imaju svoje stavove te da promišljaju o budućnosti. Također se nadamo da će i ubuduće postojati suradnja između EP-a i HKS-a jer je ovo izvršna prilika za studente da se upoznaju s radom Europske unije i parlamenta“, zaključile su naše predstavnice.

Konferencija je održana početkom prosinca, a panelisti su bili zastupnik Ressler, ministar regionalnog razvo-



Unatoč negativnim pričama da se mladi slabo uključuju u teme javne politike, dokazali su da imaju svoje stavove te da promišljaju o budućnosti.

ja i fondova Europske unije Marko Pavić, zamjenik stalne predstavnice RH pri EU-u Goran Štefanić, zastupnica u Europskom parlamentu i predsjednica Mladeži Europske pučke stranke Lidia Pereira, direktorica Glavne uprave za zapošljavanje, socijalna pitanja i uključivanje u Europskoj komisiji Katarina Ivanković Knežević te Kinga Joo iz Europskog gospodarskog i socijalnog odbora. ■



FOTO: Privatni album / HKS

FOTO: Privatni album / HKS

FOTO: Privatni album / HKS

# Hrabrost, upornost, želja za napretkom i vjera u boljitak

Promovirani magistri povijesti, psihologije, sociologije i sestrinstva

**Piše: Antonija Slonjšak**

**N**ova generacija magistara zaključila je 16. studenoga jedno od najvećih poglavlja svoga života. Svoje su studentsko putovanje, u do sada najvećem broju, završili studenti četiriju odjela Hrvatskoga katoličkog sveučilišta.

Diplome je magistrima i magistricama povijesti, psihologije, sestrinstva i sociologije podijelio rektor HKS-a prof. dr. sc. Željko Tanjić. Osim svečane podjele diploma rektor je - zajedno s pomoćnim biskupom zagrebačkim mons. Ivanom Šaškom - nastavio tradiciju podjele Rektorovih pohvalnica za izvrsnost.

Ovaj su put pohvalnice išle u ruke magistri povijesti Pauli Vuković, magistri psihologije Lauri Kuhar, magistri sestrinstva Aniti Prskalo i magistri sociologije Anamariji Malešević.

Kao predstavnica generacije, uime promoviranih magistara, okupljeni-



ma se obratila Paula Vuković koja je u svojem govoru istaknula kako su „završetkom diplomskog studija završili jedan dug, neizvjestan, ali neizmjerljivo bogat put u svojim životima“.

## Učite sve jer ništa nije suvišno!

Na kraju je kolegama uputila i nekoliko savjeta za budućnost u kojima svi možemo pronaći nešto za sebe:

„Vjerujem da neće biti lako započeti pisati novu priču, ali smatram da ako i dalje budete prepoznavali vrijednost svoga rada, voljeli ono što radite te, ako znate za čime tragate, nema mjesta strahu. Želim vam svu sreću. Osim svojih diploma i srca punih ponosa danas odavde sa sobom odnesite i hrabrost, upornost, želju za napretkom i vjeru u boljitak. Te, kako je Hugo od sv. Viktora rekao: 'Učite sve. Poslije ćete vidjeti da ništa nije suvišno.'“ ■





PRIREDILE: ANTONIJA  
SLONJŠAK I PAULA MARIJA STIER

# U najkraćim crtama...

Zimski semestar ove akademske godine na HKS-u tradicionalno je bio bogat zbivanjima. Kratko spominjemo tek neka...

## Klub studenata psihologije „Hexis“

Od listopada je Klubu studenata psihologije „Hexis“ službeno priznat status studentske organizacije te mu je odobren upis u Evidenciju drugih studentskih organizacija HKS-a.

## Stipendije fonda „Marko Franović“ i HKS-a

Šesnaest stipendija studentima HKS-a dodijelio je rektor Tanjić 5. prosinca istaknuvši da su one poticaj za daljnje uspješno studiranje te da Sveučilište sustavno radi na poticanju studentskoga standarda.

## Film o kardinalu Stepincu

U povodu 60. obljetnice smrti kardinala Stepinca, u zagrebačkom je HNK-u 8. veljače premijerno prikazan dokumentarni film *Stepinac: Kardinal i njegova savjest* autorice Višnje Starešine, u produkciji *Interfilma* i HKS-a.

## Susret s mentorima i partnerima

Prvi susret rektora HKS-a, nastavnika i studenata Odjela za komunikologiju s predstavnicima medijskih kuća, agencija, ureda i odjela za odnose s javnošću u kojima studenti Odjela obavljaju praksu održan je 13. veljače.



FOTO: HKS

## Izabrano novo studentsko predstavništvo

Novoizabrani Studentski zbor HKS-a imao je konstituirajuću sjednicu u listopadu. Izabrani su predsjednik Hrvoje Barić, student preddiplomskoga studija povijesti, te njegov zamjenik Matija Vinković, student diplomskoga studija povijesti. Administrativne će poslove voditi Lucija Josipa Hercezi, studentica diplomskoga studija sociologije. Barić i Vinković imenovani su predstavnici preddiplomskoga i diplomskoga studija u Senatu HKS-a, dok će poslijediplomske studije predstavljati Nika Đuho sa studija sociologije.

**Euharistijsko slavlje sa zazivom Duha Svetoga** uz početak nove akademske godine predslavio je 5. listopada u zagrebačkoj prvostolnici za studente HKS-a i Sveučilišta u Zagrebu veliki kancelar HKS-a, zagrebački nadbiskup kardinal Josip Bozanić.

**Klub studenata sociologije „Nexus“ organizirao je Drugi studentski kongres** s temom „Izazovi (post)moderne“. Na kongresu održanom 21. listopada sudjelovalo je 14-ero studenata HKS-a i drugih sveučilišta.

**25. obljetnica diplomatskih odnosa Svete Stolice i Države Izrael** obilježena je konferencijom u Velikoj dvorani HKS-a 11. listopada u organizaciji Sveučilišta, Veleposlanstva Države Izrael, Apostolske nuncijature u RH i Zagrebačke nadbiskupije, pod pokroviteljstvom Predsjednice RH, a održan je i koncert u KD Vatroslava Lisinskoga.

**Na Prvom međunarodnom forumu *New Frontiers for University Leaders – The Future of Health and the University Ecosystem***, održanom u Rimu 4. i 5. studenoga, sudjelovali su rektor HKS-a prof. dr. sc. Željko Tanjić te pročelnica Odjela za sestrinstvo izv. prof. dr. sc. Marta Čivljak.

**Studentice i studenti HKS-a sudjelovali su u međunarodnom volonterskom projektu „72 sata bez kompromisa“.** U najvećem volonterskom projektu u Hrvatskoj, od 17. do 20. listopada, uz podršku Volonterske skupine sudjelovalo je 40-ak studentica i studenata HKS-a u šest volonterskih akcija.

**Drugi međunarodni znanstveno-stručni skup Odjela za psihologiju HKS-a**, održan od 12. do 14. prosinca o temi „Mozak i um: promicanje dobrobiti pojedinca i zajednice“, okupio je oko 570 registriranih sudionika iz Hrvatske i svijeta.

GENERALNI TAJNIK MEĐUNARODNE FEDERACIJE KATOLIČKIH  
SVEUČILIŠTA (FIUC) PROF. DR. SC. FRANÇOIS MABILLE

# „Katolički intelektualac mora biti uključen u društvo u kojem živi“

**Razgovarale:**  
**Arianna Hubak i Matea Vidulić**

**G**eneralni tajnik Međunarodne federacije katoličkih sveučilišta (FIUC) dr. sc. François Mabile 4. travnja prošle godine posjetio je naše sveučilište te je tom prigodom rado pristao na intervju za *Kompas*.

François Mabile sveučilišni je profesor. Studirao je suvremenu povijest na pariškoj Sorbonni, a doktorirao je političke znanosti na Institutu za političke studije u Parizu. Njegov znanstveni interes obuhvaća međunarodne odnose, međureligijski dijalog i sociologiju konflikta. Proučava međunarodne sukobe i nastoji upozoriti na pojavu novih u njihovoj najranijoj fazi. Na Katoličkom institutu u Parizu 1998. osnovao je Centar za istraživanje mira, redovito surađuje s Odjelom za proučavanje mira i sukoba na Sveučilištu u Uppsali u Švedskoj te Međunarodnom mrežom za proučavanje radikalizacije i vjerskih rizika.

## Nastojimo promicati suradnju i solidarnost

Profesore Mabile, predstavite nam za početak Međunarodnu federaciju katoličkih sveučilišta.

Međunarodna federacija katoličkih sveučilišta nevladina je organizacija osnovana u prošlom stoljeću vrlo brzo nakon Prvog svjetskog rata, 1924., na poticaj Sveučilišta „Sacro Cuore“ u Milanu u Italiji i Katoličkog sveučilišta u Nijmegenu u Nizozemskoj. Glavni je cilj organizacije bio ujediniti katolička sveučilišta i olakšati međusobnu suradnju. Ta suradnja podrazumijeva onu akademsku i znanstvenu, ali i širenje katoličkoga identiteta na globalnoj razini – među studentima, nastavnicima i svim akademski obrazovanim gra-



FOTO: Bernarda Inja Buden

➤ **Iako postoji značajna raznolikost među katoličkim sveučilištima koje federacija obuhvaća, sva ona promiču katoličke vrijednosti koje žele dobro svijetu.**

đanima.

Iako postoji značajna raznolikost među katoličkim sveučilištima koje federacija obuhvaća, sva ona promiču katoličke vrijednosti koje žele dobro svijetu. Nastojimo u ovim izazovnim vremenima promicati ne samo suradnju već i solidarnost među sveučilištima i to činimo istraživanjima i projektima društvene odgovornosti. Federacija aktivno surađuje s Kongregacijom za kato-

lički odgoj, a ono na čemu trenutno najviše radimo jest otkrivanje novih načina suradnje u ovom globaliziranom svijetu.

**Prvi ste put na Hrvatskom katoličkom sveučilištu. Kakvi su Vaši prvi dojmovi?**

Pod velikim sam dojmom. Posjetio sam postojeće zgrade i one u izgradnji. Vidim da je sveučilište u razvoju i oduševljen sam planovima za bu-

dućnost, novim aktivnostima i novim studijskim programima.

Lijepo je vidjeti kako Hrvatsko katoličko sveučilište raste. Ono je malo, ali izrazito dinamično.

#### Po čemu biste rekli da se katolička sveučilišta razlikuju od onih svjetovnih?

Puno je razlika. Za početak, Katolička Crkva ima dugu tradiciju visokog školstva i njeguje razvoj cjelovite mlade osobe. To znači da studenta prati u njegovu profesionalnom razvoju, ali i na putu zrelosti. Cilj studiranja nije da nastavnici studentima govore što moraju znati nego da ih osposobe za izazove suvremenoga svijeta za koji će vrlo brzo i sami biti odgovorni. Katolička sveučilišta također njeguju brojčano male grupe studenata. Dok sam predavao, uvijek sam znao reći svojim kolegama i prijateljima da sve svoje studente poznajem poimence.

Na katoličkim sveučilištima želimo biti bliski potrebama studenata i imati onu zdravu, ljudsku povezanost. To sam i ovdje primijetio. U obilasku kampusa rektor i prorektori zaustavljali su se sa studentima i razgovarali. Ti su susreti podjednako važni za sve nas, bez obzira na pozicije i funkcije jer iz njih svi rastemo.

### Povezivanje s društvenim kontekstom

#### Kako biste opisali suvremenog katoličkog intelektualca?

Ukratko bih rekao da katolički intelektualac mora biti uključen u društvo u kojem živi. Iz razgovora s upravom i nastavnicima shvatio sam da se i na vašem sveučilištu ne podučavaju povijest, sociologija, psihologija, sestrinstvo i komunikologija samo zato što su one važne znanosti, nego s ciljem da sadašnji studenti postanu stručnjaci koji će svojim znanjima moći pridonijeti hrvatskomu društvu. Smatram da je važno neprestano povezivati pojedine predmete s kontekstom cijelog društva ne bi li student znanja koja stječe mogao razumjeti, povezati i danas-sutra primijeniti u svom radu.

Tu dolazimo do značenja studiranja. Važno je da nastavnici studente neprestano potiču na razmišljanje o svom studiju postavljajući im

sljedeća pitanja: Zašto su upisali svoj smjer, a ne neki drugi? Što žele postati? Imaju li neki poseban interes? Kako i gdje žele biti aktivni? Tek s tom širom perspektivom, koja obuhvaća njihovu budućnost i prostor djelovanja, studenti mogu pronaći smisao napora, truda i učenja. Mlada osoba, koja zna što želi i s kojim se ciljem obrazuje, lakše će postati samouvjeren intelektualac, netko komu se može vjerovati i tko će se truditi pronalaziti istinu u ovome kompleksnom svijetu.

### Kako biti koristan svojoj zajednici?

Spominjete kompleksnost današnjega svijeta. Možete li iz svog iskustva izdvojiti neke primjere sveučilišnih odgovora na konkretne suvremene izazove?

Odgovor na to pitanje proizlazi iz onog prethodnog. Ako se, poput

istraživati i promišljati... Sve je to dobro i potrebno, ali možemo i moramo učiniti više od toga. Tako su predavači s katoličkog sveučilišta „Sveti Josip“ u Beirutu u Libanonu odlazili u izbjegličke kampove, pomagali izbjeglicama u pronalasku posla i radili s njima.

Nedavno sam posjetio katoličko sveučilište u Kolumbiji gdje se suočavaju s priljevom izbjeglica iz Venezuele. Dirnulo me kada sam čuo da je za ljude u Kolumbiji moralna dužnost primiti izbjeglice iz Venezuele. Čine to zbog solidarnosti i svojevrsne povijesne razmjene jer su nedavno uloge bile obrnute.

Dvije ste godine generalni tajnik Međunarodne federacije katoličkih sveučilišta. Kako izgleda Vaš posao na toj funkciji?

Iako se i dalje nastojim baviti znanstvenim i istraživačkim radom, za to sad nemam vremena kao neka-

## ➤ Mlada osoba, koja zna što želi i s kojim se ciljem obrazuje, lakše će postati samouvjeren intelektualac, netko komu se može vjerovati i tko će se truditi pronalaziti istinu u ovome kompleksnom svijetu.

netom spomenutih studenata, svako katoličko sveučilište pita kako može biti korisno svojoj zajednici u specifičnostima pojedine sredine, vrlo će brzo uvidjeti što mu je činiti.

Spomenut ću, za ovu prigodu, globalni izazov migracija. Prije dvije godine katolička sveučilišta udružila su se u proučavanju toga fenomena. Možemo organizirati simpozije,

da. Kada sam preuzeo ovu funkciju, poželio sam posjetiti katolička sveučilišta koja organizacija obuhvaća i jednostavno – slušati. Upravo se to i trudim činiti pa puno putujem. Tako iz prve ruke doznajem što rade katolička sveučilišta diljem svijeta, ali i u kojim im segmentima Međunarodna federacija katoličkih sveučilišta može biti podrška.



FOTO: Bernada Anja Buden

FOTO: Bernarda Anja Buden



➤ **Ponosan sam na upravu, zaposlenike, nastavnike i studente Hrvatskoga katoličkog sveučilišta zbog svega što su dosad učinili, a osobito me raduje smjer u kojem se sveučilište razvija. Puno je toga što se na katoličkim sveučilištima može uspoređivati, ali svako je autentično.**

U vidu te podrške je i priprema za budućnost. Globalna perspektiva visokoga školstva i načini učenja mijenjaju se iz dana u dan. Svjesni smo da studente treba pripremati za poslove koji će od njih vrlo brzo tražiti nova znanja i vještine. Tomu se treba brzo prilagoditi, fizički se organizirati na kampusima, ali i planirati.

Budući da rektori u svojim dnevnim poslovima nemaju vremena to puno proučavati, osnovali smo grupu koja se bavi istraživanjem poslova budućnosti. Na različitim susretima ta grupa izvještava rektore o svojim rezultatima dajući im smjernice i savjete u osmišljavanju novih studija, ali i poboljšanju postojećih.

### „U vašu kreativnost i inovativnost uopće ne sumnjam“

Što biste za kraj svog prvog posjeta poručili Hrvatskomu katoličkom sveučilištu?

Ponosan sam na upravu, zaposlenike, nastavnike i studente Hrvatskoga katoličkog sveučilišta zbog svega što su dosad učinili, a osobito me raduje smjer u kojem se sveučilište razvija. Puno je toga što se na katoličkim sveučilištima može uspoređivati, ali svako je autentično. Bez obzira na to što smo svi pripadnici iste Katoličke Crkve, u svojim obilascima uvijek vidim razlike koje su naše bogatstvo. Drugačiji pogledi uvijek nas obogaćuju, a iz tuđih primjera uvijek možemo učiti.

Stoga bih potaknuo studente, osobito one koji su pri kraju studija, da

nakon diplomiranja ne zaborave svoju *Almu Mater*.

Uskoro će Međunarodna federacija katoličkih sveučilišta pokrenuti digitalnu platformu koja će okupljati alumne katoličkih sveučilišta iz cijeloga svijeta. Ondje ćete se moći upoznavati, udruživati i raditi na zajedničkim projektima kao stručnjaci u

svojim područjima. Nadam se jednoga dana čuti da su se alumni iz Zagreba povezali sa svojim kolegama iz Francuske, Meksika ili Argentine.

Sama činjenica da ste studirali na katoličkim sveučilištima, dovoljna je poveznica za početak, a u vašu kreativnost i inovativnost uopće ne sumnjam. Štoviše, veselim joj se. ■

FOTO: Luka Smuk / HKS



## PREDSJEDNICA FIUC-a NA DANU HKS-a

### Katolička sveučilišta i budućnost visokoškolskog obrazovanja

Osim tajnika Međunarodne federacije katoličkih sveučilišta, prošle je akademske godine HKS svojim posjetom počastila i predsjednica FIUC-a prof. dr. sc. Isabel Capelo Gil, rektorica Portugalskoga katoličkog sveučilišta. Ona je u ponedjeljak 3. lipnja održala *Lectio magistralis* na proslavi Dana HKS-a. Na svečanom akademskom činu, pred brojnim uzvanicima iz znanstvenoga, crkvenoga, društvenoga i političkoga života u Velikoj dvorani HKS-a, govorila je o temi „Gaudium de veritate. Katolička sveučilišta i budućnost visokoškolskog obrazovanja“. (u)

OSNOVAN KLUB STUDENATA ODJELA ZA SESTRINSTVO *NUTRIX*

# Želimo okupiti i povezati sve studente sestrinstva

Razgovarao: **Robert Rogina**

**N**akon osnutka Kluba studenata sociologije *Nexus*, Kluba studenata povijesti *Homo volans*, Kluba studenata komunikologije *PROtagonisti* i Kluba studenata psihologije *Hexis*, red je došao i na Odjel za sestrinstvo. Svoj su klub studenti sestrinstva nazvali *Nutrix*, a za predsjednika su odabrali studenta prve godine diplomskoga studija **Josipa Strčića**. Josipa smo zamolili za razgovor o nastanku Kluba, aktivnostima i planovima za budućnost.

Kao član prve generacije studenata sestrinstva na našem sveučilištu i novoizabrani predsjednik Kluba, kako si zadovoljan studijem dosad?

**JOSIP:** Studij sestrinstva od svakog studenta zahtijeva kontinuirani rad i veliki angažman, ali isto tako vrlo rano pruža mogućnost ulaska u proces rada medicinske sestre / medicinskog tehničara provođenjem kliničkih vježbi. Za većinu studenata, posebno za one koji prethodno nisu završili medicinsku školu, klinička nastava predstavlja poseban izazov koji daje nov zanos u studiranju. Moje četverogodišnje iskustvo na studiju sestrinstva nosi mnogo lijepih uspomena i za život poučnih događaja. Zahvaljujući dobrim nastavnicima koji se nesebično trude prenijeti svoja znanja i iskustva na nas, omogućava nam se da sagledamo svoju profesiju iz više dimenzija. Zadovoljan sam što sam svoje preddiplomsko obrazovanje stekao upravo na HKS-u, a nastavak na diplomskoj razini samo potvrđuje da je HKS bio dobar odabir. Uvijek može biti bolje, ali u povezanosti s mlađim generacijama lijepo je gledati rast i razvoj našeg Odjela i Sveučilišta, a još je ljepše kada, u zajedništvu s ostalim kolegicama i kolegama na studiju, možeš biti dio toga napretka.

Možeš li nam opisati kako je došlo do nastanka Kluba studenata sestrinstva?

**JOSIP:** S inicijativom se započelo prošle



FOTO: Bernarda Anja Budek

akademske godine. Inicijativni odbor za osnivanje Kluba činili su studenti tada 3. godine preddiplomskoga studija sestrinstva: Aneta Bokšić, Terezija Gložinić, Ana Ramić i ja, a sve uz veliku pomoć i podršku pročelnice Odjela za sestrinstvo profesorice Marte Čivljak. Tako je *Nutrix* osnovan 12. prosinca prošle godine.

Kojim će se aktivnostima baviti novoosnovani Klub?

**JOSIP:** Imamo puno ideja i ciljeva koje bismo željeli ostvariti. Odjel za sestrinstvo najveći je odjel na Sveučilištu, a glavni je cilj našega Kluba okupiti i povezati sve studente sestrinstva na HKS-u izvan nastave organizirajući razna predavanja, edukacije, tribine i skupove, radionice, kvizove i zajednička druženja u svrhu integracije studenata. Također nam je namjera organizirati stručne izlete i putovanja vezane uz sestrinstvo, povezivanje i suradnju s drugim studentskim udrugama i organizacijama koje djeluju na Sveučilištu te na drugim visokim učilištima u Hrvatskoj i inozemstvu. Osim toga, novoosnovani će se Klub aktivno uključiti u organizaciju redovnih događaja vezanih uz naš Odjel i profesiju poput Dana Odjela za

sestrinstvo, Dana bolesnika, Svjetskog dan zdravlja i Međunarodnog dan sestrinstva. Upravo na Međunarodni dan sestrinstva posebno nastojimo široj zajednici približiti našu profesiju tako da organiziramo javnozdravstvene akcije, predavanja, edukacije i mnoge druge aktivnosti.

Kako se učlaniti u Klub i što novi članovi mogu očekivati nakon učlanjenja?

**JOSIP:** Članstvo u Klubu dobrovoljno je. Redovnim članom Kluba može postati svaki student redovnoga ili izvanrednoga preddiplomskoga ili diplomskoga studija sestrinstva na HKS-u. Članom Kluba postaje se upisom u Knjigu članova koju vodi tajnica Kluba kolegica Terezija Gložinić s 1. godine diplomskog studija sestrinstva. Dopredsjednica Kluba kolegica je Kristina Skoko, studentica 3. godine preddiplomskog studija sestrinstva. Nakon učlanjenja članovi se mogu aktivno uključiti u rad prisustvovanjem skupštini Kluba na kojoj mogu iznositi svoje prijedloge i ideje za rad. Također, članovi sudjeluju u organizaciji i provedbi raznih aktivnosti Kluba, a u svemu tome mogu očekivati zajedništvo ispunjeno prijateljstvima i druženjima. ■

# Kako stvoriti zdrave prehrambene navike?

Razgovarala: Tena Pavičić

**U**brzani stil života i brojne obveze tijekom akademske godine mnogim studentima predstavljaju najveće izvore stresa. On za sobom povlači manjak vremena za planiranje obroka, a to često rezultira nepravilnom prehranom. Studenti koji nađu vremena za odlazak u menzu znaju se požaliti na siromašan izbor obroka ili na njihovu lošu nutritivnu vrijednost. Mnogi također posežu za pekarskim proizvodima ili brzom hranom, a ispijaju i znatne količine kave što im često posluži kao zamjena za obrok. Takve prehrambene navike mogu naštetiti zdravlju, a one se uz malo volje i truda s lakoćom mogu promijeniti. O pravilnoj prehrani za *Kompas* je progovorio Josip Rešetar, predsjednik Udruge studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta - PROBION.

## Umjerenost, raznolikost i ravnoteža

Kako bi trebala izgledati pravilna i uravnotežena prehrana?

**JOSIP:** Pravilna i uravnotežena prehrana trebala bi biti temeljena na trima principima pravilne prehrane, a to su umjerenost, raznolikost i ravnoteža. Naglasak bi trebao biti na cjelovitoj hrani, svakodnevnom unosu raznog sezonskog voća i povrća (više od 400 g dnevno), umjerenom unosu crvenog mesa i mesnih prerađevina (do 600 g tjedno) te redovnom unosu ribe, mlijeka, mliječnih proizvoda i fermentiranih mliječnih proizvoda, primjerice jogurta. Važan je i umjeren unos masti koje značajno pridonose ukupnom energetske unosu pri čemu prednost svakako treba dati jednostruko nezasićenim masnim kiselinama poput maslinovog ulja. Budući da je Hrvatima omiljeni začim sol koja se u izdašnim količinama nalazi u velikom broju prehrambenih proizvoda, preporuča se što manje soljenja hrane uz zamjenu soli nekim drugim začimima. Često zaboravljamo na vodu koja isto tako čini sastavni dio

pravilne prehrane. Preporuke za unos vode ovise o aktivnosti osobe, ali za umjereno aktivne osobe preporuke se kreću između jedne i pol i dvije litre dnevno. Pritom se misli i na svu vodu sadržanu unutar hrane koju ne percipiramo kao vodu, primjerice juhe. Kako na optuženičku stolicu često znamo smjestiti određenu namirnicu ili nutritivnu komponentu, ni šećer, pored masti i soli, nije ostao imun na taj fenomen. Šećer sam po sebi nije loš, ali budući da je zastupljen u velikom broju proizvoda kumulativno pridonosi energetske unosu i više nego što mislimo. To nije razlog da izbacite sve što sadrži šećer, već da te proizvode konzumirate povremeno i umjereno, primjerice dva kolača tjedno, a ne tri kolača svaki dan. Preporuke za unos makronutrijenata prema DRI (*engl. Dietary Reference Intake*) su sljedeće: proteini 10 – 35 %, ugljikohidrati 45 – 65 %, masti 20 – 35 %.

Koliko bismo obroka trebali jesti dnevno i koji je obrok najvažniji?

**JOSIP:** Ne postoji znanstveni konsenzus oko idealne brojke obroka koje bismo trebali konzumirati u danu. Stvar je poprilično individualna – net-

ko je navikao konzumirati veći broj manjih obroka, i obratno. Najvažnije je da unutar obroka tijekom dana unesemo onu kvantitetu i kvalitetu hrane koja nam je adekvatna za optimalno funkcioniranje i održavanje fizioloških funkcija. Analogno tomu, lako se da zaključiti da najvažniji obrok, govoreći o odrasloj populaciji, ne postoji, odnosno nije doručak ako ste očekivali taj odgovor. Svakako valja napomenuti da broj i veličina obroka uistinu mogu biti od krucijalne važnosti kod određenih zdravstvenih stanja, primjerice dijabetesa, upalnih bolesti crijeva, GERB-a itd.

## Prednost kuhanome

Kakva je nutritivna vrijednost obroka u menzi? Što izabrati od ponudena?

**JOSIP:** Sastavi obroka u hrvatskim menzama propisani su Pravilnikom o uvjetima i načinu ostvarivanja prava na pokrivenje troškova prehrane studenata. Svaki obrok na dnevnom meniju prema tom pravilniku mora sadržavati juhu, glavno jelo, prilog ili varivo, salatu, desert ili napitak i kruh ili pecivo. Rotacijom menija na dnevnoj bazi postiže se zadovoljiva raznolikost hrane dostupne studentima za konzumaciju. Budući da su pored menija u menzama dostupne i opcije slobodnog izbora i kreiranja obroka prema vlastitim afinitetima, teško je govoriti o nekakvoj standardi-





ziranoj nutritivnoj vrijednosti obroka u menzi. Koliko je mogućnost i raznolikost izbora dobra toliko i nije jer studenti često izbjegavaju nutritivno bogatiju i izabiru nutritivno siromašniju hranu. Zanimljiva je informacija da su studenti prilično suglasni oko toga da bi se u menzama trebala posluživati nutritivno bogatija (kolokvijalno zdravija) hrana, međutim kada sami mogu birati, češće se odlučuju za nutritivno siromašniju (kolokvijalno nezdravu) hranu. Smanjenje izloženosti studenata nutritivno siromašnjoj i energetske bogatijoj hrani poput pohanoga mesa, prženih krumpira i pize u studentskim menzama u kombinaciji s kvalitetnom edukacijom mogao bi biti dobar početak. Kada razmišljate što odabrati od ponuđenoga, prije nego što donesete odluku, uvažite sljedeće smjernice: Dajte prednost kuhanome u odnosu na prženo i pohano, pobrinite se da vaš obrok sadrži barem jednu vrstu povrća (u varivu, juhi, prilogu ili salati), ne zaboravite pojesti voćku koja je često ponuđena unutar studentskog menija, voda je neupitno važna, a adekvatna hidracija može se postići i kompotima koji su također često ponuđeni, kolači nisu zabranjeni, ali vodite računa o tome kako se hranite u ostatku dana.

**Kako se oduprijeti „porocima“, brzoj hrani i slasticama, u vrijeme ispita?**

**JOSIP:** Konzumacija brze hrane nije nužno vezana uz ispitne rokove i stresna razdoblja, a svakako je radikalno nazivati je porokom. Dominantni konzumenti brze hrane imaju usa-

đene prehrambene navike i preferencije na koje je iznimno teško utjecati. Kada u obzir uzmemo i činjenicu da se svi želimo hraniti „zdravije“, ali je samo nekolicina nas spremna poduzeti nešto po tom pitanju, onda stvar postaje još nepovoljnija. Ono što možemo učiniti jest informirati one koji su spremni nešto poduzeti i vjerovati da ćemo doprijeti do onih koji nas ne čuju i pružaju otpor. Na internetu je prisutan širok izbor nutritivno bo-

## ➤ Smanjenje izloženosti studenata nutritivno siromašnjoj i energetske bogatijoj hrani u studentskim menzama u kombinaciji s kvalitetnom edukacijom mogao bi biti dobar početak.

gatih obroka i međuobroka koji zahtijevaju svega nekoliko minuta za pripremu, brži su od čekanja bilo kakve dostave i mogući su za izvedbu u studentskim domovima. Ako vam dođe „žuta minuta“, orašasti plodovi mogu biti izvrsno rješenje kao međuobrok ili grickalica u pauzi od učenja. Ako pak učite s ekipom koja inzistira na narudžbi dostave, ne zaboravite da i tu imate mogućnost izbora – pileća salata i *jumbo pizza* uvelike se razlikuju, a i jedno i drugo je klasificirano kao brza hrana.

**Što misliš o zdravim inačicama grickalica i slatkiša?**

**JOSIP:** Povećan je trend rasta dućana sa zdravom hranom kao i pojave tzv. superhrane. Prema zakonu sva hrana koja se stavlja na tržište mora biti zdravstveno i mikrobiološki ispravna,

odnosno sva hrana je zdrava. Ono po čemu neku hranu etiketiramo „nezdravom“ dežurni su krivci poput šećera, masti i soli. S jedne strane, koliko je dobro što smo toj „superhrani“ smanjili udio dežurnih krivaca toliko nismo dobro prenijeli poruku da i ta hrana sadrži stanovitu energetske vrijednost i da i s njom treba biti umjeren. Vjerujem da orašaste plodove svi percipiramo kao „zdrave“ inačice grickalica dok, primjerice, čokoladu sa stevijom, prirodnim zaslađivačem, percipiramo kao „zdravu“ inačicu slatkiša. Međutim, obje inačice mogu značajno pridonijeti ukupnom energetske unosu ako smo u njima neumjereni. Kikirikiju, bademima i čokoladi sa stevijom dajte prednost u odnosu na smoki, čips i baklavu, ali svakako vodite računa o količinama.

## Dodaci prehrani većini studenata nepotrebni

**Bi li studenti trebali koristiti dodatke prehrani?**

**JOSIP:** Većina opće populacije, pa tako i studenata, koristi dodatke prehrani zbog dvaju razloga. Prvi je taj što njima nastoje kompenzirati lošu prehranu, a drugi se razlog odnosi na trendove i pomodarstvo, primjerice „svi ih uzimaju pa moram i ja“. Kao što im i sam naziv kaže, oni su nešto što nadopunjava prehranu, a nikako ne čine okosnicu prehrane te bi njihovo uzimanje trebalo razmatrati tek u situacijama kada prehranom nije moguće zadovoljiti potrebe za određenim nutrijentima. Shodno tomu, korištenje dodataka prehrani kod većine je studenata nepotrebno. Izuzetke čine sportaši, osobe s klinički utvrđenim deficitima i osobe sa specifičnim zdravstvenim stanjima. Danas je prisutno cijelo jedno more dodataka prehrani kojima se nerijetko pripisuju čudotvorna svojstva i lijepe nerealne epiteti. Nažalost, samo mali broj dodataka prehrani znanstveno provjereno djeluje. Adekvatnost primjene određenog dodatka prehrani, uzevši u obzir njegove prednosti i nedostatke, poprilično je individualna i ovisi o mnogim čimbenicima. Upravo zato se prije bilo kakve samoinicijativne primjene preporuča savjetovanje s nutricionistom o svrsi i smislenosti same primjene. ■



Pogled na Bilbao

## Izgrađivanje sebe – u Baskiji

Reportaža s Erasmus+ projekta u Errenteriji, mjestu u blizini San Sebastiana, turističkoga odredišta u španjolskoj Baskiji



**(Puto)piše: Tomislav Kučina**

**K**ako izgraditi novog sebe u deset dana? Pa dobro, ne baš cijelog i sasvim novog sebe i možda ne baš u deset dana, ali svakako zvuči bolje nego: „Kako izgraditi djelić sebe u više od pet, ali manje od deset dana“. I ne, ne pišem o romantičnoj komediji koju svi znate i obožavate, već o *Erasmus+* projektima za koje ne znate svi, ali kad saznate – obožavat ćete ih gotovo jednako koliko i Matthewa McConaugheyja i Kate Hudson 2003.

U studenom sam sudjelovao na jednom takvom projektu u San Sebastianu u Španjolskoj, odnosno u Baskiji kako su me lokalci neprestano ispravljali. Projekt, točnije *training course* iliti trening za potrebe ovoga teksta, pod nazivom „Where is myself-power: Facilitating Youth Empowerment“ odvijao se od 13. do 19. studenoga u Errenteriji, mjestu u blizini San Sebastiana, baskijskog turističkog odredišta koje je u studenom sve samo ne turističko odredište, no o tome kasnije.

## Preko pola Europe do odredišta

Kako bismo došli do Errenterie, prošli smo pola Europe. Mogli smo i manje, ali ovako nam je bilo slađe. Iz Zagreba smo letjeli do Amsterdama u kojem smo se deset sati smrzavali, radovali svaki put kad su sunčeve zrake zamijenile kišu, hvatali puno vrijednih trenutaka za *Instagram* i pokušavali vidjeti što više toga prije nego što smo se bili primorani vratiti u zračnu luku kako bismo uhvatili let do Bilbaoa.

Vožnja autobusom od zračne luke do centra Bilbaoa bila je pomalo kaotična. Počinjem misliti da je to jednostavno pravilo javnog prijevoza u svakoj državi južno od Savudrijske vale. No, u centar smo stigli bez ogrebotine i bez kišobrana, a ako se nešto događa u Baskiji tijekom studenoga, to je kiša. Kiša skoro svaki dan. Borba kiše i sunca u kojoj kiša uvijek pobijedi. I zato Baskija, koja je izvrsna regija za odmor tijekom ljetnih mjeseci, nije izvrsno mjesto za posjet tijekom zimskih i jesenskih mjeseci. Bar ne za nekoga poput mene tko je tamo 13. studenoga došao opremljen kupaćim kostimima i kremom za zaštitu od sunca. Sad barem znam.

Sljedeci dan, nakon obilaska Bilbaoa i jedenja povećane količine *pinchosa*



FOTO: Tomislav Kučina

### Ulice San Sebastiana

ili *pintxosa* na baskijskom, tradicionalnih zalogaja od mesa, morskih plodova i svega što vam padne na pamet, zaputili smo se prema Errenteriji. Ta vožnja autobusom prošla je sigurnije nego prva, a kao pravi generacijazeaši proveli smo ju s mobitelima na punjaču uređujući slike od prethodna dva dana i planirajući *feed* jer smo mi ipak ozbiljni korisnici novih tehnologija. U San Sebastianu uskočili smo na vlak do Errenterije gdje su nas dočekali naši domaćini, skupina mladih Baskijaca koji su nas i naše kofere ukrcali u automobil daleko premalen za nas pet i prtljagu. No, sigurno smo stigli do hostela za mlade u kojem smo spavali, a na putu do tamo saznali smo da je Laura, naša vozačica, članica udruge *Kaebnai* koja je organizator treninga, kao i Beñat, mladi Baskijac

koji nas je napustio nakon nekoliko dana jer je u Barceloni imao koncert sa svojim zborom. Ono što oni nisu saznali jest to da moje suputnice Ema i Dora, studentice zagrebačkoga Ekonomskog fakulteta, tečno govore i razumiju španjolski. Odlučili smo im to otkriti tek treći dan. No, svakako nismo puno toga uspjeli razabrati budući da Baskijci govore baskijski iliti *euskaru*, jezik koji nema poveznice ni s jednim jezikom na svijetu i potpuno je nerazumljiv svima koji ga ne govore.

## U nekoliko dana do male obitelji

Već pri ulasku u hostel shvatili smo s kime ćemo provesti najviše vremena. Na stepenicama su nas dočekale Manca, Darja i Tina, slovenske sudio-



Dora, Ema i Tomislav (hrvatski tim) u Bilbao

nice koje se sljedećih sedam dana uvijek moglo pronaći jednostavno prateći smjer iz kojeg dolazi zvuk smijanja. Nakon kratke čakule s njima brzo smo dobili opomenu koja je prilično česta na treninzima i projektima *Erasmus+*, a ona se sastoji od jednoga jednostavnog usklika: „Bora-bora!“. Nitko s kime sam razgovarao ne zna povijest toga pravila, no ono se zbog svoje jednostavnosti i pamtljivosti vrlo brzo proširilo pa je u svijetu projekata općepoznato: ako čuješ da netko viče „Bora-bora“, vrijeme je da se prebaciš na engleski. Brzo, lako, efektno, ali i potrebno kada oko sebe imaš ljude koji se mogu razumjeti na nekom jeziku koji nije engleski.

Nakon inicijalnoga oduševljenja Slovenkama uslijedilo je pola sata neugodnoga pogledavanja i izbjegavanja kon-

takta sa svima onima koje ne poznaješ, što su svi osim još dvije osobe iz tvoje države. Srećom, organizatori su shvatili da je jedina ispravna stvar koju možeš reći u tom trenutku sasvim logično: „Hej, ja sam...“. Pa smo to i učinili. U krugu. Svi zajedno s još nekoliko opaski o sebi i uz nekoliko igara koje su demonstirale moju zapanjujuće lošu (ne) sposobnost pamćenja imena i lica. Pomalo je nevjerojatno kako samo nekoliko sati ranije u toj državi nisam poznavao nikoga osim Eme i Dore, a već u 22 sata sjedio sam na terasi s Helenom iz Njemačke i Jurijem iz Estonije razgovarajući o svemu što nam je palo na pamet.

Sljedeća dva dana učinila su ono što svaki projekt učini, pretvorila su nas u pravu malu obitelj. Trebalo nam je još malo vremena da to i sami otkrijemo,

no pomagao je simpatični kuhar i glavni organizator Jorge, koji nije znao engleski, ali nam je svaki dan prije ručka izmamio osmijeh na licima svojim „Hello family, enjoy!“. Taj *family* i nije bio toliko netočan, iako je u trenutku kad smo se znali manje od 24 sata zvučao smiješno.

## Svaki projekt nauči te nešto

Sljedeća dva dana naučio sam skoro sva imena u grupi, što je već bio veliki osobni pomak! Svaki projekt nauči te nešto, možda ne točno ono što očekuješ, ali nešto je bolje nego ništa. Jutra smo redovno započinjali zajedničkim doručkom i *energiserima*, što su ustvari igre kojima je cilj razbuditi skupinu te donijeti što bolju atmosferu na početku dana. Neki *energiseri* zahtijevaju timski rad, neki su smiješni i već ujutro ne možeš doći do daha zbog smijanja, a zbog nekih (i svoje kompetitivne naravi) napraviš 200 čučnjeva i sljedeća dva dana jedva hodaš. Naravno da Hrvati, bar u projektima i treninzima u kojima sam dosad sudjelovao, redovito pobjeđuju.

No, nakon upoznavanja drugih, krenuli smo s upoznavanjem samih sebe i to je bio fokus prvog dijela treninga, onaj „Where is myself-power“. Do kraja trećeg dana, kada je bila interkulturalna večer, nisi mogao a da se ne osjećaš kao da poznaješ te ljude već godinama.

## Dobre prakse rada s mladima

Jorge nas je nahranio, bilježnice su nam bile ispunjene, a duše mirne i takvi smo četvrti dan krenuli na izlet



Guggenheim u Bilbao

Tipični bar s *pinchosima* u Baskiji

Pogled na San Sebastian



FOTO: Organizacija Kaebhai

Projekt je obilovao različitim zadacima i vježbama



FOTO: Organizacija Kaebhai



FOTO: Organizacija Kaebhai

Domaćini na baskijskoj večeri



FOTO: Organizacija Kaebhai

u San Sebastian. Ona kiša koju sam prije spomenuo pravo je lice pokazala upravo taj dan pa nam nije preostalo ništa drugo nego nastaviti s degustacijama *pinchosa* s kojima smo započeli u Bilbao. *Pinchos* i lokalno vino, *pinchos* i *tinto*, *tinto* i torta *de queso*, nije nam bilo kraja. Nakon interkulturalne večeri slijedila je ona nacionalna, no s obzirom na to da smo bili u Baskiji, večer je bila baskijska, a ne španjolska. I domaćini su nam to iznova ponavljali tako da od političkih tema niste mogli pobjeći ni da ste htjeli. Ipak, u europskom duhu kakav je prevladavao, večer smo uz pjesmu završili isprobavajući razne baskijske (i španjolske) specijalitete. Nije bilo Đurđevdana, ali bilo je *Despacita*. Toliko. Neki su ostali u gradu plesati u ritmu *reggaetona* koji se najbolje može opisati kao cajke na španjolskom, a ja sam ostatak noći proveo u dubokome snu. Ipak su nam preostala još dva dana projekta.

Ta dva dana posvetili smo dobrim praksama rada s mladima, odnosno drugom dijelu naziva projekta, onom „Facilitating Youth Empowerment“. Iako je generalni zaključak bio da se tu moglo više toga napraviti, nije bilo naodmet čuti mišljenja i metoda mladih koji volontiraju, pokreću udruge, studiraju socijalni rad, vode volontere i rade s djecom. Pogotovo kad te riječi dolaze od ljudi iz Finske, Litve, Latvije, Estonije, Mađarske, Grčke, Španjolske, Njemačke, Slovenije, Portugala i Hrvatske. Puno je to zemalja, različitih kultura, ali i razmišljanja. Upravo u ta dva dana shvatili smo da Jorgeove *family* opaske imaju savršenog smisla.

### Putovanje i dijalog izgrađuju

No, taman kad smo to shvatili, došao je 19. studenoga i odlasci. Neki su imali suze u očima, neki su ipak bili ravnodušniji, a nekima je već nedostajao dom. Bilo kako bilo, svatko

je bio bar malo drukčiji negoli prije šest dana. Ako ništa, svatko je imao bar nekoliko pratitelja više na društvenim mrežama. Možda nismo izgradili potpuno nove sebe, ali moglo bi se reći da smo izgradili potpuno nove dimenzije sebe jer to je ono što putovanje i dijalog čine. Neki su otišli s novom dozom praktičnog znanja, neki s novim znanjem o sebi, a neki s većim strpljenjem.

I tako smo se rastali s malom porukom koju smo napisali svakome iz grupe. Te smo poruke čitali na putu doma s blagim osmijehom na licu (istim onim koji imam dok pišem ovo). Odlazila je država po država dok nisu ostali Hrvati i Baskijci. S njima smo proveli još jedan dan u tada potpuno sunčanom San Sebastianu koji je izgledao kao drugi grad. Uživali smo sve dok nije došlo vrijeme za naš povratak koji se odužio i odveo nas u Pariz, no to je priča za neku drugu reportažu... ■

ERASMUS+ JE PRILIKA KOJA SE NE PROPUŠTA

# Studentska razmjena - mnogo više od putovanja i provoda



FOTO: Designed by rawpixel.com / Freepik

Piše: Zrinka Planinčić

**O**brazovanje i osposobljavanje mladih glavni je cilj projekta Europske unije *Erasmus+*. Program je to koji nudi instrumente kojima će se doći do društveno-gospodarskih rješenja kako bi se osigurali bolji uvjeti života mladih.

Na razini Unije prepoznate su prijetnje poput nezaposlenosti, siromaštva, socijalne isključenosti te marginalizacije mladih. Zahvaljujući stjecanju znanja, vještina i kompetencija, interkulturalnoj suradnji, stvaranju kontakata te međunarodnom iskustvu, mladi će pridonijeti razvoju ekonomije i tako osigurati sigurniju budućnost sebi i društvu u kojemu žive.

## Mogućnost studiranja ili stručne prakse

Studentska razmjena u sklopu *Erasmus+* programa na Hrvatskom katoličkom sveučilištu ostvaruje se od 2013., a dosad je 26 studenata iskoristilo stu-

➤ **Spremnost na boravak u multikulturalnoj sredini, osamostaljivanje, drugačiji model obrazovanja, usavršavanje jezika i stvaranje kontakata prednosti su koje će iskusiti studenti na razmjeni.**

dentsku mobilnost u sklopu toga programa. Svake se godine u travnju ili svibnju, prema dodijeljenim sredstvima Agencije za mobilnost i programe EU-a, raspisuje natječaj za iduću akademsku godinu.

Mobilnost je moguće ostvariti u svrhu studiranja te u svrhu stručne prakse, i to jednom na preddiplomskoj i jednom na diplomskoj razini. Uz raspisani natječaj navedena su i sveučilišta na kojima je moguće ostvariti studentsku mobilnost.

Ključan dokument u prijavi jest Ugovor o učenju (*Learning agreement, LA*) kojim se definiraju detalji razmjene - studentske obveze, razdoblje mobilnosti te kolegiji koje će student pohađati. U popunjavanju ugovora pomaže vam odjelni ECTS koordinator. Popunjeni ugovor šalje se na odabrano sveučilište gdje se,

ako je razmjena odobrena, potpisuje i vraća matičnom sveučilištu.

## Važno je da student ispuni svoje obveze

Ako su uvjeti ostvareni, velika je vjerojatnost da će studentu biti odobrena sredstva prema europskim parametrima: 85 % sredstava prije odlaska u odabranu zemlju, a ostatak nakon povratka. Važno je da student ispuni svoje studentske obveze definirane Ugovorom o studiranju jer u protivnome u dogovoru s pročelnikom odjela i ECTS koordinatorom mora nadoknaditi broj ECTS bodova koji nije položio, što se dogodilo samo jedanput. Ako student na razmjeni ne položi ni jedan kolegij, što se studentima HKS-a nikada nije dogodilo, student ne mora vratiti sredstva koja

su mu odobrena stipendijom, međutim, ponavlja cijeli semestar. Jedini razlog kada se dobivena sredstva moraju vratiti jest u slučaju neopravdanog prekida mobilnosti.

## Studentima je potrebna dodatna motivacija

Budući da se stipendije dodjeljuju prema broju studenata na sveučilištu, prvih je godina HKS-u bilo odobreno nekoliko stipendija, no kako su se sredstva povećavala, pojačali su se i interesi studenata za mobilnost. Prošle su godine studenti HKS-a imali na raspolaganju 15-ak stipendija, no nisu sva sredstva iskorištena. „Za ovu godinu sredstva još postoje, prošlu godinu također je ostalo neiskorištenih sredstava pa smo tražili produljenje projekta. Do prije dvije godine sva su sredstva iskorištena, a sada imamo situaciju da trebamo dodatno motivirati studente da se prijave“, istaknuo je izv. prof. dr. sc. Hrvoje Kekez, sveučilišni Erasmus+ i ECTS koordinator zadužen za komunikaciju sa stranim sveučilištima i ustanovama s kojima se sklapa suradnja i mobilnost.

Imajući na umu pogodnosti studentske razmjene, teško je shvatiti slab odaziv studenata osobito ako se situacija uspoređi sa Sveučilištem u Zagrebu gdje mali broj studenata, u odnosu na broj prijavljenih, ima priliku otići na Erasmus. Ako ugovor između dvaju sveučilišta nije sklopljen, potreban je dogovor Erasmus koordinatora, prorektora za međunarodnu suradnju te prorektorice za nastavu koji šalju ugovor koji definira razine studija, smjerove, broj studenata koji će ići na razmjenu itd.

## Promicanje učenja, stjecanje vještina

Profesor Kekez napomenuo je da je ostvarivanje suradnje, iako zvuči jednostavno, kompleksno pitanje: „Sveučilišta su voljna prihvatiti takve ugovore ako i oni imaju korist – ako prepoznaju da bi i njihovi studenti mogli doći k nama. Dakle, uvijek treba gledati recipročan odnos.“

Osim studiranja, moguće je u sklopu projekta iskusiti rad u inozemnoj instituciji što je posebno korisno studentima komunikologije, sestrinstva i psihologije. Povezivanje ustanova u ovom je slučaju mnogo jednostavnije jer ne postoji popis onih koji primaju studente, već radno mjesto na kojemu žele usavršiti



Izv. prof. dr. sc. Hrvoje Kekez



Izv. prof. dr. sc. Jasna Čurković Nimac

## ➤ HKS ima što ponuditi stranim studentima. Integrirani način rada među odjelima, male grupe, poticanje proaktivnosti i izvrsnosti neke su od prilika na koje bi se mnogi mogli ugledati.

svoje znanje i vještine studenti pronalaze u dogovoru s ECTS koordinatorom ili ga pronalaze samostalno.

## Nitko se nije vratio razočaran

Komunikolozi, primjerice, mogu odabrati rad u medijskoj kući, psiholozi u institutima, a studenti sestrinstva u bolnicama. Jedini je uvjet da je sjedište ustanove u zemljama Europske unije. Također, studenti potpisuju Ugovor o provedbi stručne prakse (*Traineeship agreement*) koji odobrava ustanova koja ih prima. Praksa može trajati od dva mjeseca do najviše godinu dana, a financijska sredstva koja student dobiva ista su kao i za razmjenu.

Studentska razmjena svakako je puno više od putovanja i provoda. ECTS koordinatorica na Odjelu za komunikologiju izv. prof. dr. sc. Jasna Čurković Nimac procjenjuje da su studenti koji se odluče na program mobilnosti odvažni i spremni na rizik što je zavidna karakteristika u poslovnom okruženju te vrlina koju će njihovi budući poslodavci cijeniti. Spremnost na boravak u multikulturalnoj sredini, osamostaljivanje, drugačiji model obrazovanja, usavršavanje jezika i stvaranje kontakata, prednosti su koje će iskusiti studenti na razmjeni.

Analizirajući, pak, dojmove studenata, profesor Kekez zaključio je da su najbolja iskustva studenti imali na sveučilištima koja su vidjeli kao manje atraktivna, primjerice, slovačko i poljsko sveučilište, koji se izuzetno dobro

brinu za studente. S tih se sveučilišta nijedan student nije vratio razočaran.

Najveća zapreka HKS-a svakako je nedostatak kolegija na engleskome jeziku jer studenti sa stranih sveučilišta, zbog neznanja hrvatskoga jezika, ne mogu pratiti nastavu. Profesor Kekez ističe da na Sveučilištu postoji tendencija da se poveća broj kolegija na engleskome jeziku, ali se radi i na drugim elementima koji bi otvorili vrata dolaznim studentima: „Sveučilište radi koliko može, sukladno gabaritima i resursima, prvenstveno ljudskim resursima. Povećava se broj kolegija na engleskome jeziku – trenutno se osmišljava model, *cluster* kolegija na engleskome jeziku koji bi bio otvoren dolaznim studentima. To su koraci koji se mogu razmjerno brzo postići, ali se onda treba podići atraktivnost studentskim domovima, menzom, na čemu se također radi.“

Nedvojbeno je da HKS ima što ponuditi stranim studentima. Integrirani način rada među odjelima, male grupe, poticanje proaktivnosti i izvrsnosti neke su od prilika na koje bi se mnogi mogli ugledati. Strani studenti koji dolaze na razmjenu u Hrvatsku imaju izuzetno pozitivna iskustva boravka na HKS-u. Ističu obiteljsku atmosferu, a posebno su iznenađeni boravkom u glavnome gradu, istaknuo je profesor Kekez te dodao da se najvećim dijelom atraktivnost Sveučilišta postiže uključivanjem studenata u Erasmus+ projekt jer su „studenti najbolji ambasadori svojeg sveučilišta i svoje zemlje“. Eto prilike koju ne treba propustiti! ■

MISLAV VUKOVIĆ I LOVRO IVKOVIĆ O ISKUSTVU STUDENTSKE RAZMJENE

# Svatko tko je iskusio *Erasmus* iz toga može izvući samo najbolje

FOTO: Bernarda Anja Budek



## Mislav Vuković

bivši student Odjela za psihologiju Erasmus+ u Lublinu (Poljska) na Katoličkom sveučilištu Ivana Pavla II.

### Koliko si dugo si bio u Lublinu?

Na *Erasmusu* sam proveo šest mjeseci, odnosno jedan semestar, što je najduže moguće u Hrvatskoj.

### Jesi li dugo planirao odlazak?

Za *Erasmus* sam saznao još prije upisa na Sveučilište, a kada sam došao na HKS znao sam da želim otići na razmjenu i počeo istraživati o programima. Nakon jedne ozbiljnije ponude bio sam siguran da je to to.

### Kakva su ti bila iskustva s profesorima i kolegijima?

Iskustva s profesorima i kolegijima nešto su drugačija nego ovdje. Ima puno manje

kolegija. Slušao sam samo četiri koja su se djelomično izvodila. Neke sam čak slušao s kolegama s doktorskoga studija zato što oni moraju slušati dio kolegija na engleskom.

### Znači jezik nije bio problem?

Nije bio problem. Imao sam mogućnost učenja osnova poljskoga jezika, ali to nije bilo potrebno s obzirom na to da su svi kolegiji bili na engleskom.

### Jesi li upoznao puno novih ljudi?

Upoznao sam jako puno ljudi, s nekima sam i dalje u kontaktu, a s nekima sam se i vidio nekoliko mjeseci nakon povratka s *Erasmusom*.

### S čime si imao najviše problema?

Najviše problema bilo je s pronalaskom adekvatnog smještaja. Postoji puno opcija, a sve ovisi o tome što želiš. Dobio sam preporuku da idem u studentski dom. Odabrao sam privatni, što je ispalo jako dobro. Kod odabira smještaja bitno je da je što bliže sveučilištu i da je cijena prihvatljiva. Stanovi su jako skupi i zato većina ljudi odmah prekriži tu opciju.

### Što će ti najviše ostati u sjećanju?

U sjećanju će mi najviše ostati ljudi koje

sam upoznao. Mislim da je cilj *Erasmusom*, osim studiranja, upoznavanje novih ljudi i kultura. U tih šest mjeseci upoznao sam ljude sa svih kontinenata, ne samo iz Europe. Sada imam prijatelja iz Brazila i prijateljicu iz Južne Koreje i to je zapravo pokazatelj što nam sve *Erasmus* dobroga može donijeti u životu.

### Na što bi svatko tko ide na *Erasmus* trebao obratiti pozornost?

Bitno je vidjeti kakva je država i grad u koji se ide, upoznati se s običajima, cijenama i svime što bi moglo biti bitno kada se dođe tamo. Ima puno opcija, neke su bolje, a neke lošije, zapravo sve ovisi o tome koje nas područje zanima. Mene je, primjerice, zanimala organizacijska psihologija te sam zato otišao u Lublin. Sveučilište u Lublinu ima poseban program vezan uz to područje koji druga nisu imala.

### Misliš li da studenti koji su bili na *Erasmusu* imaju prednost u odnosu na one koji nisu imali takvo iskustvo?

Mislim da takvo iskustvo u životu zasigurno neće odmoći i da svatko tko je to iskusio iz toga može izvući samo najbolje.

**Razgovarala: Lucija Budinski**

## Kako si se i zašto odlučio za *Erasmus*?

Tijekom studiranja imao sam želju provesti jedan dio svojega obrazovanja u inozemstvu. „Ciljao“ sam na Italiju jer sam imao osnovno znanje talijanskog jezika koje sam želio usavršiti, a i sama Italija me uvijek privlačila zbog kulture, prirode, ljudi, hrane...

### Jesi li imao kakvih negativnih iskustava? Kome si se tada obraćao?

Jedina negativna iskustva vežem za administraciju. Preciznije, zamjeram *Learning agreementu* (LA), dokumentu koji potvrđuje zamjenu predmeta koje će student slušati na drugom sveučilištu. Problem su napravili Talijani jer su opise predmeta objavili tek nekoliko dana prije početka nastave. Osim što je bilo teško naći predmete koji se podudaraju s predmetima u Hrvatskoj, problem je bio što brojni predmeti počinju u drugom semestru ili traju cijelu godinu, a

FOTO: Bernarda Anja Budek



## Lovro Ivković

student druge godine diplomskog studija komunikologije Erasmus+ u Napulju (Italija)

to nije bilo poznato prije početka nastave. Tada sam se obratio njihovom Erasmus uredu u kojem su zaposlenici izuzetno susretljivi te svojoj koordinatrici na HKS-u profesorici Ćurković Nimac bez koje ovo iskustvo ne bih mogao ostvariti. Pozitivno je što se LA može mijenjati ako ti ne odgovara neki predmet, i to do 15. studenoga.

## Je li obrazovanje u drugoj kulturi obogatilo tvoj odnos prema radu?

Obrazovanje u Italiji obogatilo je moj odnos prema radu jer njihov način studiranja ne uključuje skrpice, nego se studenti pripremaju čitajući knjige pa se počinju ranije pripremati. Njihov zimski semestar počinje u listopadu i završava početkom prosinca tako da studenti imaju više vremena za pripremu gradiva te biraju kada će izaći na ispit. Nema kolokvija i nema seminara (ili je umjesto ispita) tako da je student rasterećeniji tijekom semestra.

### Jesi li upoznao studente na razmjeni?

Upoznao sam brojne studente. Napulj je popularno mjesto za *Erasmus*. Na ovom sam programu stekao zaista dobre prijatelje. Planiramo ostati u kontaktu, u budućnosti se posjećivati i ići na putovanja. Razmjenu svakako preporučam svima.

**Razgovarala: Zrinka Planinčić**

S PROJEKTA ERASMUS+ U POLJSKOJ

# Zajednička vizija snažne i bolje Europe

Piše: Dunja Nekić

U laskom Hrvatske u Europu uniju hrvatski su studenti ostvarili mnogo različitih prilika vezano uz putovanje po Europi. Stoga danas hrvatski studenti mogu sudjelovati u brojnim projektima financiranim iz fondova Europske unije te mogu posjetiti različite europske zemlje – i to potpuno besplatno.

Na takav sam se korak odlučila i ja pa sam ovo ljeto prijavila Erasmus+ projekt koji se održavao u Poljskoj. Budući da se projekt provodio krajem srpnja, bilo je vrlo teško naći prijatelja ili prijateljicu koji bi se odlučili na takvo novo iskustvo sa mnom, ali me to nije spriječilo da se prijavim sama i provedem deset dana na jugu Poljske u malom skijaškom selu Poroninu.

## Prilika za stjecanje znanja i proširivanje vidika

Ono što me prvenstveno privuklo da se prijavim na Erasmus+ projekt bila je tema projekta. Naime, svaki Erasmus+ projekt prepoznatljiv je i jedinstven po projektnoj temi o kojoj se raspravlja s mladima iz različitih zemalja Europske unije. Tema projekta o kojoj sam raspravljala u Poljskoj bila je „Open to Europe, change the World“ koja me privukla da se prijavim jer smatram kako se dobrim dijalogom, raspravom i razmjenom ideja mogu napraviti velike promjene u Europi, ali i u našoj maloj zemlji, a sudjelovanje u projektu vidjela sam i kao veliku priliku za stjecanje novih znanja i proširivanje vidika.

Proces prijave bio je vrlo jednostavan. Potrebno je poslati životopis i motivacijsko pismo. Iako se na prvu čini da se za takav projekt mora imati bogati životopis, mnogi Erasmus+ projekti potiču da se prijave i oni bez iskustva, ali s vrlo visokom motivacijom. Troškove sudjelovanja u potpunosti snosi Europska unija. Pokriveni su troškovi hrane, smještaja i putne karte do 275 eura.



FOTO: Privatni album



FOTO: Privatni album



FOTO: Privatni album

## Zajedničkim snagama do zajedničkih rješenja

Iako je put bio naporan i dug, u potpunosti mogu reći kako se isplatilo. Dva presjedanja avionom i dodatno putovanje autobusom prema jugu Poljske činilo se kao vječnost, ali međunarodno društvo koje me dočekalo u hotelu bilo je pravo osvježanje. Na projektu nas je sudjelovalo 43 mladih iz različitih zemalja. Bilo je tu studenata iz Grčke, Poljske, Litve, Portugala, ali i pet studenata iz Hrvatske. Zanimljiva je činjenica da sam u hotelu srela i kolegu Marca Sokolca s HKS-a koji se također prijavio samostalno te se odlučio za jedno novo iskustvo. Tijekom projekta upozнала sam mnoge studente iz različitih zemalja i stekla doživotna prijateljstva. Projekt je bio odlično organiziran te smo imali priliku u raspravama i dijalozima zajednički donijeti zaključke kako unaprijediti Europsku uniju te smo se usput odlično zabavili i družili. Svatko je od nas mladih iznio probleme koji muče naše stanovništvo te smo savjetima i iskustvima iz drugih država pokušali naći zajedničko rješenje, a svi smo dijelili zajedničku viziju prema snažnoj i boljoj Europi.

Osim rasprave i dijaloga na projektima ono što bih izdvojila su i zajed-

ničke tradicionalne večeri. Svaku večer sudionici projekta predstavljali su svoju zemlju pravljjenjem tradicionalnih jela njihove države. Na taj smo način svi ponešto naučili o tradicijama i kulturi drugih zemalja. Kada je došao red na nas Hrvate, odlučili smo počastiti naše kolege tradicionalnom hrvatskom slasticom – fritulama punjenim Nutellom te Cedevitom i tako izazvali oduševljenje hrvatskom hranom i proizvodima kod Grka, Portugalaca, Mađara, Poljaka i Litvanaca.

## Doživotna prijateljstva

Tijekom projekta imali smo organiziran posjet poljskim planinama i njihovom nacionalnom parku Tatrama te smo tako imali priliku izaći iz malog skijaškog sela Poronina i upoznati se s ostalim ljepotama Poljske.

O tome kako su se nakon projekta stvorila velika prijateljstva potvrđuje i činjenica da smo mi Hrvati odlučili produžiti boravak u Poljskoj zajedno s Grcima te smo otišli u Krakow provedi zajedno još tri dana. Nakon projekta svatko se od nas teška srca vratio u svoju zemlju. No, u nama su ostala sjećanja i uspomene te doživotna prijateljstva s obzirom na to da sam s nekima u kontaktu i danas – a već smo i imali priliku ponovno posjetiti jedne druge. ■

**Razgovarala: Lucija Dorotić**

**A**ko ste i ove godine u adventsko vrijeme prošetali ulicama Zagreba, mogli ste čuti taktove sve poznatijega zagrebačkog benda *ZGroove*. Dvojica članova toga benda studenti su Hrvatskoga katoličkog sveučilišta – budući psiholog Domagoj Čondrić na bubnjevima i budući sociolog Lovro Knežević na bas-gitari.

**U ovom sastavu svirate godinu dana. Gdje ste sve nastupali?**

**LOVRO:** Počeli smo nastupati prošle godine na Adventu u Zagrebu. Tu je već bilo puno gaža i odjednom je samo krenulo. Odmah smo im se svidjeli pa smo svirali i za Novu godinu na Tomislavcu. S vremenom su ljudi čuli za nas, stavili smo i neke materijale na internet, slali smo ponude u nekoliko kafića pa smo i tamo nastupali. Svirali smo na festivalu „Baš naš“ u Klovičevim dvorima, onda je došlo nekoliko svadbi i tako je krenulo.

**DOMAGOJ:** Nastupali smo i na Festivalu jednakih mogućnosti na Trgu bana Jelčića. Netko nas je preporučio u Sisku pa smo svirali i na njihovoj Zibelijadi.

**LOVRO:** Svirali smo i u župnim crkvama. Kako smo se s bendom malo probili, kad se čulo za nas, onda su nas drugi bendovi počeli zvati za zamjenu, pa smo imali i različite suradnje i kombinacije. Nastupali smo i na televiziji s nekim pjevačima, ali to nije bio cijeli bend.

**DOMAGOJ:** ...to smo nas dvojica svirali.

**LOVRO:** Na HRT-u smo snimali u „Kod nas doma“, „Dobro jutro Hrvatska“ i u nekim drugim emisijama, potom smo u studijima pomagali drugim glazbenicima i sl., bili smo uključeni i u Nadbiskupijski zbor kad smo već bili oformljeni bend, pa smo uzeli gitarista i tako smo se pomalo probijali.

**Kako ljudi reagiraju na vašu svirku?**

**DOMAGOJ:** Uglavnom pozitivno. Imali smo jednu čudnu svadbu, ali to stvarno nije bilo do nas (*smijeh*).

**LOVRO:** Nije uvijek sve do nas, nešto je i do publike.

**DOMAGOJ:** Da, puno ovisi o publici.

**LOVRO:** Ali kad nas publika prihvati, znamo ih zabaviti.

**Svirate li više domaću ili stranu glazbu?**

**DOMAGOJ:** Krenuli smo sa stranim *funky* repertoarom.

**LOVRO:** *Funky*, malo *rock'n'rolla*...



FOTO: Pivani album

GLAZBENICI DOMAGOJ ČONDRIĆ I LOVRO KNEŽEVIĆ

## Otkriti ljepotu glazbe – uživo

**DOMAGOJ:** Ali sad krećemo malo više prema domaćem repertoaru jer njega nemamo toliko uvježbanog. Sviramo sve što vole mladi.

**Imate li svojih autorskih pjesama?**

**DOMAGOJ:** Nemamo, to nas često pitaju, ali tek smo počeli. Polako...

**LOVRO:** Toliko toga smo odsvirali da se zapravo ne možemo načuditi koliko smo brzo napredovali, koliko smo toga kvalitetnoga i dobrog napravili u godinu dana.

**Što vi volite slušati? Kakvu glazbu preferirate?**

**LOVRO:** Ja slušam slične stvari kao one koje sviramo. Uz to slušam i duhovnu glazbu, pa čak i renesansnu klasičnu glazbu. Ali doslovce od svih krajnosti, volim sve slušati i u svemu mogu naći nešto kvalitetno.

**DOMAGOJ:** Ja sam prije svašta slušao,

čak i metal i *punk*, tradicionalnu makedonsku glazbu i svašta drugo, ali sad slušam samo ono što trebam skidati za probe (*smijeh*).

**Što mislite o današnjoj hrvatskoj glazbenoj sceni?**

**LOVRO:** Što se tiče bendova, mislim da oni danas sve više izlaze iz mode i da nisu više toliko aktualni, ali se pojavljuje dosta dobrih i kvalitetnih pojedinaца, kao i bendova koji se svima priključuju. Nema, znači, stalnih bendova, nego poznatih svirača koji sviraju na više mjesta.

**DOMAGOJ:** Zato mi želimo razbiti tu tradiciju u nastanku i želimo uspjeti kao bend (*smijeh*).

**LOVRO:** Mislim da nastaje dosta dobre glazbe u zadnje vrijeme. Nastaje, ali još uvijek ne prevladava.

**DOMAGOJ:** Ja mislim da se situacija na hrvatskoj sceni najbolje može opisati



ti jednom poslovicom: „Kol'ko para, tol'ko muzike“ jer se oko toga sve vrti. Nažalost.

**LOVRO:** Ne isplati se jednostavno gubiti vrijeme i ulagati trud u nešto što se neće isplatiti, mogli bi nešto drugo raditi i bolje zaraditi, tako se danas živi, je l'? Većinom su dobri glazbenici u manjini i zato se moraju *šaltati* svuda, ali mislim da se može naći stvarno kvalitetnih stvari.

#### Što biste studentima preporučili za slušanje?

**DOMAGOJ:** Ja bih im preporučio da slušaju nove autorske stvari, poput ekipe s „A strane“. Oni imaju dosta kvalitetnih stvari. I općenito ta „A strana“ ili „Voice“ pokazali su se kao kvalitetne emisije u kojima se pronašao velik broj novih talenata s kojima smo i mi svirali i surađivali. Ti su ljudi stvarno stvoreni za glazbu.

**LOVRO:** Ja bih se složio, preporučio bih da podrže nove pjevače koji dolaze jer ni oni ne mogu biti bolji ako ih nema tko podržati. I preporučio bih im da odlaze na *live* koncerte, da ne slušaju sve preko mobitela. Jer glazba uživo daje sasvim drugačiji doživljaj nego preko mobitela i nekome se može svidjeti nešto što mu se možda nikada ne bi svidjelo kada sluša na mobitelu.

**DOMAGOJ:** Ono što je izvedeno uživo, to je ono pravo. Snimanje u studiju u stvari je prevara. To je snimano do krajnjih granica savršenstva, pedeset puta ako treba.

**LOVRO:** Čak bih preporučio svima, ako imaju vremena i volje, neka nešto i nauče svirati, barem malo. Možda će tako, kad pokušaju sami, lakše moći prepoznati kvalitetu u glazbi.

#### Obojica ste u zboru HKS-a. Kako biste opisali to iskustvo?

**LOVRO:** To je više onako, prijateljski. Vidjeli smo da se možemo negdje dati pa, zašto ne? Obojica volimo zbor i pjevamo u dva zbora. Jednostavno volimo i takvu vrstu glazbe.

**DOMAGOJ:** Mi smo oni tipovi koji pjevaju sve osim glavne dionice (*smijeh*), i onda uvijek pjevamo u pozadini.

#### Lovro, ti si napisao himnu ovogodišnjega Susreta hrvatske katoličke mladeži. Kako je došlo do toga? Što te inspiriralo?

**LOVRO:** Išao sam na kateheze koje su govorele baš o toj temi koja je odabrana za susret i imao sam materijala pre-

ma kojemu sam mogao napisati tekst, koji smo nekako uspjeli uklopiti u pjesmu. Glazbu mi nije bio problem napraviti, tu sam guštao. Sad radimo na još jednoj verziji. Ova je verzija bila svečana, zapravo samo primjer koji će biti na misi, a sad dolazi jedna življa, vesela verzija, bliža mladima.

#### Kako sve usklađujete?

**DOMAGOJ:** Ne usklađujemo (*smijeh*). Uvijek nešto pati. Kad ide dobro s bendom, meni osobno zna malo zaštekati na sveučilištu, ali onda kad ne šteka studiranje onda šteka nešto drugo. Uvijek nešto šteka.

**LOVRO:** Ja zapravo ne znam kako uspijevam (*smijeh*). Zapravo dosta dobro, sve je na mjestu (*smijeh*). Najviše pati spavanje.

#### Koji je plan s bendom?

**DOMAGOJ:** Nastavljamo u istom smjeru samo jače. Jačim tempom, s više svirki. I malo angažiranije ćemo se svi postaviti prema bendu. Planiramo nešto i snimati, samo ne znamo kad jer vrijeme je muka i planovi ostalih članova benda i sto drugih stvari.

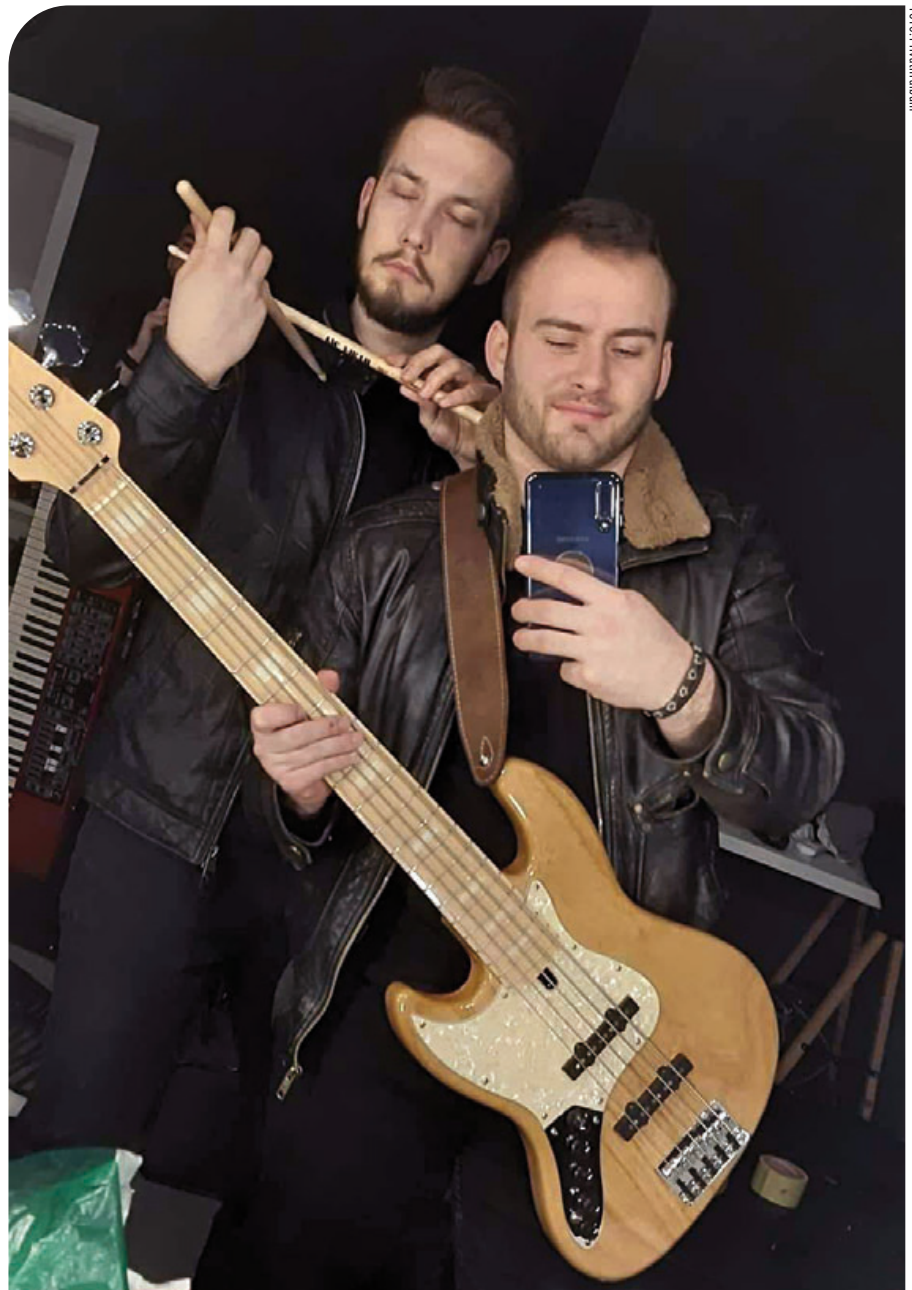
#### Želite li poručiti nešto čitateljima Kompassa?

**DOMAGOJ:** Pratite nas na društvenim mrežama.

**LOVRO:** Tako je, imamo Instagram, Facebook, ima nas i na YouTubeu.

**DOMAGOJ:** Svirajte. Slušajte glazbu, idite na koncerte i...

**LOVRO:** ...i učite (*smijeh*). ■



# Filmski dijalog između dvojice papa

Recenzirao: Domagoj Puljizović

**N**e slažu se gotovo ni u čemu. No, kako bi usmjerili Crkvu k budućnosti, dvojica svećenika moraju se suočiti s vlastitim prošlostima. Ovako otprilike glasi službeni sažet opis *Netflixova* filma *Dvojica papa* (*The Two Popes*) nominiranog za tri Oscara i četiri Zlatna globusa.

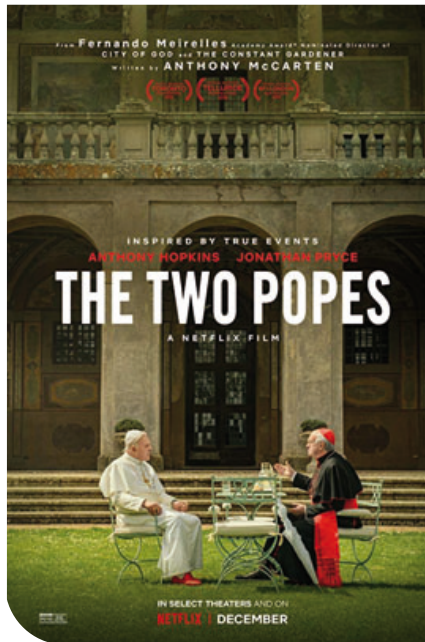
Film je režirao Fernando Meirelles, poznat po filmovima *The Constant Gardener* i *Cidade de Deus* (Božji grad), a scenarij potpisuje Anthony McCarten koji stoji iza filmskih uspješnica *The Theory of Everything* i *Darkest Hour*. Direktor fotografije César Charlone koji je s Meirellesom radio na Božjem gradu odgovoran je za visoku estetičnost fotografije, a originalnu glazbu za film skladao je i izveo Bryce Dessner.

Kako bi opisao društvena kretanja od smrti pape Ivana Pavla II. pa sve do Franjina pontifikata, ali i bolje povezo filmску fikciju i stvarnost, redatelj je narativno kombinirao dokumentarne i igrane dijelove.

## Drama s biografskim elementima

Nadahnuta istinitim događajima te podvrgnuta umjetničkoj kreativnosti ova drama s biografskim elementima iz života dvojice papa, trenutnoga Franje (Jonathan Pryce) i pape u miru Benedikta XVI. (Anthony Hopkins), progovara o njihovom dinamičnom odnosu i osobnim različitostima u razdoblju smjene na samom vrhu Katoličke Crkve.

Binarna opozicija između konzervativnog i liberalnog temelj je ovoga filma začinjenoj autentičnim humorom. U središtu je radnje odnos između Bergoglia i Ratzingera koji se od početnog neslaganja kroz dijalog razvija u iskreno prijateljstvo. Vatikanška politika, skandali koji nagrizaaju integritet Crkve te koncizna i emotivna biografija pape Franje opterećena kajanjem popratne su teme. Eruditna i podjednako kvalitetna gluma kako Prycea tako i Hopkinsa daje dodatnu



➤ **Postoje određene zamjerke koje se tiču plošnosti prikaza pape Benedikta XVI. u odnosu na papu Franju.**

vrijednost ovome umjetničkom djelu. Ne smije se izostaviti ni glumački talent argentinskoga glumca Juana Minujina koji u retrospektivnim elementima filma tumači mladoga Bergoglija.

Nezadovoljan smjerom kojim se Crkva kreće Bergoglio se želi umiroviti. S tom namjerom šalje nekoliko pisama papi Benediktu, no ne dobiva odgovor. Rezervira let za Rim kako bi osobno zatražio otpust. Najednom Ratzinger šalje pismo Bergogliju. Njegova je, Bergogliju nepoznata, namjera prepustiti aktivno papinstvo nasljedniku.

Ubrzo se nađu u vrtu ljetnikovca u Castel Gandolfo žustro izmjenjujući ideje o naravi Boga, stičnosti i tradiciji, promjeni, kompromisu, skromnosti i zidovima oko kojih oblikuju dijametralno suprotne filozofije. Uz to papa odbija Bergoglijev zahtjev za mirovinu. U vrtu ljetnikovca tako se osjeća napetost između Bergoglija i Ratzingera koja bi svake sekunde mogla završiti fijaskom. U predvečer sastaju se

ponovo – sada se uglavnom sporazumijevaju meditativnom šutnjom i glazbom. Ovdje rad kamere i filmski planovi uz glumački tandem proizvode intimnu i iskreno prijateljsku vezu. To je trenutak u kojem Bergoglio uz publiku može bolje upoznati Benedikta koji uživa gledajući Inspektora Rexa, austrijsku kriminalističku seriju, prijateljski sjeda za klavir i svira za gosta, nudi vino i smije se vicu koji, doduše, ne „uhvati na prvu“.

## Benedikta se prikazuje iskrivljeno

Važna lokacija za film svakako je i Sikstinska kapela u kojoj dvojica papa vode važne dijaloge. Razumijevanje, ispovijed, oprost i mir snažni su motivi koji obilježavaju svojevrsan završni čin. Filmska ekipa nije mogla snimati na lokaciji, stoga su izradili vjernu repliku u kulturnom talijanskom filmskom studiju *Cinecittà*. Legendarni Michelangelov svod dodan je naknadno u postprodukciji u suradnji s londonskim studijom za specijalne efekte *Union VFX*.

Postoje određene zamjerke koje se tiču plošnosti prikaza pape Benedikta XVI. u odnosu na papu Franju. Pomocni biskup Los Angelesa Robert Barron smatra kako je Ratzinger karikaturno prikazan u odnosu na svoga nasljednika ističući da je Benediktova prošlost u filmu nejednako zastupljena u odnosu na Franjinu. Benedikta se prikazuje iskrivljeno u svrhu polarizacije likova. Natjecateljski i oštro suprotno njegovoj ljubaznoj, mekoj i blagoj naravi, ističe Barron. Najveće iskrivljenje Benediktova lika Barron prepoznaje u apsurdnoj činjenici da je Ratzinger prepustio vodstvo Katoličkom Crkvom nasljedniku zbog duhovne izgubljenosti, to jest, jer više nije čuo Božji glas, a ponovnu vezu s Bogom uspostavlja kroz prijateljstvo s Bergogliom.

Pokoja tehnička pogreška (Pryce u jednom trenutku pogrešno citira Bibliju) ne može umanjiti katarzični potencijal filma ni afirmativnu kvalitetu koju pruža, to jest, činjenicu da osnažuje pozitivne ljudske vrijednosti. Ratzinger se sa svojevrsne pozicije antagonista postupno solidarizira s protagonistom, ali i sa svijetom. Papa Franjo na kraju filma postaje obnovitelj Crkve i pružatelj nade, a Benedikt kod publike ostavlja snažan emocionalni odjek. ■

# UHO – prva digitalna platforma protiv *cyberbullyinga*

Piše: Ana Carević

**C**yberbullying je oblik nasilja koji se odvija u „virtualnom svijetu“, a uključuje slanje tekstualnih poruka ili e-pošte uvredljivog sadržaja, lažne informacije te fotografije, videozapise i internetske stranice neprimjerenog sadržaja. Istraživanja pokazuju da je 88 % mladih svjedočilo nekom obliku nasilja na društvenim mrežama, a njih 34 % priznalo je da su doživjeli nasilje na internetu.

Platforma UHO (Utočište hrabrih online) prva je digitalna platforma protiv *cyberbullyinga* u Hrvatskoj pokrenuta u suradnji Wiener osiguranja i Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu (DKMK). Kreirana je kao #nohate zona gdje mladi mogu dobiti savjet kada se susretnu s nekim oblikom internetskog nasilja, a cilj joj je prevencija *cyberbullyinga*

među mladima te poticanje na odgovorno korištenje društvenih mreža. Posebnost je u tome što na pitanja odgovaraju influenceri i jutjuberi kojima se mladi lakše otvaraju i povjeravaju.

U projektu su sudjelovali Bernardo Brezni, Dennis Domian, Maša Zibar i Veronika Rosandić, a u savjetovanju pomažu stručnjaci iz DKMK-a; prof. dr. sc. Danijel Labaš, izv. prof. dr. sc. Igor Kanižaj, doc. dr. sc. Lana Ciboci, magistre komunikologije Katarina Blažina Mukavec i Tina Hrubri te Hrabri telefon.

Mladi mogu odabrati hoće li se sa svojim problemom obratiti nekome od influencera i jutjuberu ili će pomoć tražiti izravno od stručnjaka. Influenceri i jutjuberi savjetuju se sa stručnjacima, a ovisno o tome koliko je problem ozbiljan, postoji i mogućnost da se stručnjaci izravno uključe u komunikaciju. Imena mladih koji odluče po-

tražiti pomoć neće nigdje biti objavljena, a savjet se može zatražiti e-poštom ili u Zoni savjeta gdje se poruke šalju pod odabranim nadimkom. Platforma potiče i da se svi oblici *cyberbullyinga* prijave nadležnim institucijama pa tako aplikacija MUP-a *Red button* od pojave projekta bilježi veći broj prijave sadržaja za koji se sumnja da je nezakonit i odnosi se na različite oblike iskorištavanja ili zlostavljanja djece.

Nedavno pokrenuta platforma nastala je iz projekta u kojemu su organizirani okrugli stol o prevenciji *cyberbullyinga* i edukativna predavanja za roditelje i nastavnike. Uz to, za roditelje je kreiran i upitnik znanja, snimljeni su videosadržaji i osmišljeni posebni znakovi za lakše snalaženje u virtualnom svijetu uz koje roditelji djecu mogu lakše upozoriti na opasnosti koje se nalaze na internetu. ■

## Što čitamo na HKS-u?

Što svaki povjesničar, psiholog, sociolog, komunikolog ili medicinska sestra/medicinski tehničar mora pročitati?

Priredila: Andrea Kornet

### Povijest



**Jakov Stipišić**  
- Pomoćne povijesne znanosti u teoriji i praksi: latinska paleografija, opća diplomatika, kronologija

Mnoštvo priloga i izvora objašnjavaju pomoćne znanosti iz naslova knjige. Sadrži i primjere iz hrvatske povijesti.

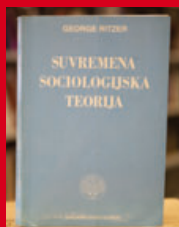
### Psihologija



**Laura E. Berk**  
- Psihologija cjeloživotnog razvoja

Pisana razumljivim jezikom, s primjerima iz prakse i smjericama za rješavanje praktičnih problema, studentima pruža uvid u teorije i istraživanja čovjekova razvoja od rođenja pa do smrti.

### Sociologija



**George Ritzer**  
- Suvremena sociološka teorija

Povijesni razvoj sociološke teorije, suvremena sociologija, pregled glavnih socioloških škola, kao i glavnih teoretičara, te djela koja su oblikovala sociologiju kao znanost.

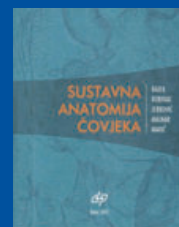
### Komunikologija



**Zoran Tomić**  
- Odnosi s javnošću

Prvi cjeloviti hrvatski udžbenik odnosa s javnošću predstavlja teorije i modele, praksu i tehnike OSJ-a, etiku i globalne trendove, uvodi u svijet novinarstva i odnosa s javnošću i upoznaje sa znanjima struke.

### Sestrinstvo



**Bajek, Bobinac, Jerković, Malnar, Marić**  
- Sustavna anatomija čovjeka

Upoznaje s fiziološkim, patofiziološkim i patološkim procesima u organizmu čovjeka te opisuje svladavanje kliničkih predmeta i postupaka sestriinske skrbi.



FOTO: Designed by vectropodet / freepik

## Dom ili stan – pitanje je sad?

Istražila: **Martina Dužnović**

**K**ad se približe studentske obveze i nova akademska godina, uvijek se među maturantima i studentima javlja isto pitanje: Živjeti u studentskom domu ili iznajmiti stan? Velik je broj čimbenika koji utječu na tu odluku pa je potrebno predstaviti glavne razlike, ali i sličnosti.

### Financijska prednost na prvom mjestu

Zagrebački Studentski centar na raspolaganje stavlja četiri studentska doma od kojih su najpoznatiji „Stjepan Radić“ („Sava“), „Cvjetno naselje“ („Cvjetno“), „Dr. Ante Starčević“ („Šara“) i jedan manje poznati – „Laščina“. Kapacitet smještaja tih domova razlikuje se u rasponu od četiristo do četiri tisuće mjesta. Za dvokrevetne sobe, kojih ima najviše, studenti moraju izdvojiti između 100 i 600 kn, a za jednokrevetne nešto malo više – od 200 do 700 kn. Studenti sami ističu da su takve cijene prihvatljive i da

➤ **Dostupnost stanova za studente sve je manja, a cijene su iz godine u godinu sve veće. Najmodavcima se zbog veće zarade više isplati stanove iznajmljivati turistima.**

idu u prilog studentskome budžetu koji svakako nije prevelik, a uz dobre cijene dolaze i druge kvalitete.

„Za mene dom ima puno prednosti. Naravno, prvenstveno financijsku prednost jer, osim što smještaj nije skup, mislim da je i velika ušteda što imamo menzu u blizini. Također, jako volim taj domski duh, kad god trebaš bilo kakvu pomoć, u domu ćeš je naći. A uz to imam i super učionice za učenje“, kazala je Marija Čuljak, studentica četvrtе godine Fakulteta elektrotehnike i računarstva u Zagrebu.

Na drugoj godini Ekonomskog fakulteta studira Tereza Šimić kojoj je život u domu poznat još od srednjoš-

kolskih dana. „Već sam u srednjoj školi iskusila čari života u domu, tj. internatu. A kad sam se odlučila na studiranje u drugoj državi, glavno mi je pitanje bilo mjesto boravka. Budući da sam imala pozitivna iskustva sa stanovanjem u domu, odmah sam roditeljima predložila da se prijavim na natječaj za dom i nisam ni razmišljala o životu u stanu. Veliku ulogu u toj odluci imale su prihvatljive cijene smještaja u domovima.“

### Problem su male sobe i dijeljenje toaleta

Dok Tereza napominje da su mane života u domu „mala soba u koju jedva stanu stvari potrebne dvjema djevojkama, a i brucosi koje nisu naviknute na domski život pa se nekad ne uklapaju u dijeljenje prostora“, Marija na umu ima druge nedostatke, kao što su „javno dijeljenje toaleta i tuševa po katovima i jako uske sobe, no mislim da se i na njih skoro svi brzo prilagodimo“.

Dostupnost stanova za studente sve je manja, a cijene su iz godine u

godinu sve veće.

Naime, najmodavcima se zbog veće zarade više isplati stanove iznajmljivati turistima pa su studenti koji ne dobiju svoje mjesto u studentskom domu primorani izdvajati više novca.

Za privatni smještaj studenti trebaju izdvojiti od 2 500 do 3 000 kuna mjesečno uz dodatno plaćanje režija. Najviše novca traži se za stanove u blizini Ekonomskog i Pravnog fakulteta pa cijene u predjelu Donjeg grada sežu i do 3 500 kuna.

Mnogi se odluče privatni smještaj podijeliti s cimerima, ali treba napomenuti da su stanovi koji se iznajmljuju studentima većinom male kvadrature.

## Ulazak Hrvatske u EU odrazio se i na cijene

„Iako znam da se mnogi studenti žale na skupoću stana s obzirom na njegovo često upitno stanje, ja moram priznati da sam u tom dijelu imala sreće. Život u stanu isplati se ako voliš mir i privatnost, ali i druženja jer prijatelje možeš pozvati k sebi. Osim toga, u stanu možeš učiti bilo kada, ne moraš se ravnati po cimerima, ne može ti smetati buka i sl.“, istaknula je Dora Škarić, studentica treće godine komunikologije Hrvatskog katoličkog sveučilišta.

Uz pozitivnosti vezane za kuhinju i kuhanje negativne strane privatnoga smještaja dijeli s Ilmom Tutmić koja studira novinarstvo na Fakultetu političkih znanosti: „Mane su svakako troškovi zato što ponekad moraš žrtvovati džeparac ili *shopping* jer je bitnije platiti stanarinu. Tu je i briga oko računa, čuvanje stana i posebno zimi račun za plin“.

Ulazak Hrvatske u Europsku uniju odrazio se i na cijene privatnoga smještaja, ali na poseban skok cijena i sve manji broj dostupnih stanova utječe i predsjedanje Hrvatske Vijećem Europske unije u prvoj polovici 2020. Najavljeni su posjeti 25 tisuća diplomata i njihovih službenika pa su se podstanari i studenti našli u velikim problemima.

## Čak i loš cimer postaje zanimljiva uspomena

Kad se spomenu uspomene, svi se rado prisjećaju svojih najdražih. Od



Marija Čuljak



Tereza Šimić



Dora Škarić



Ilma Tutmić

➤ **Studentski domovi, kao i stanovi, imaju mnogih prednosti i mana, ali svaki student na kraju bira ono što najbolje odgovara njegovim mogućnostima, željama i potrebama.**

svih uspomena iz stana Dora kaže da su joj najdraža sva ona druženja s prijateljima, a na pitanje bi li ponovno birala život u stanu ili pak u domu dodaje: „Izabrala bih stan iako bih na *Erasmusu* voljela probati život u domu kao pravo studentsko iskustvo.“

Ilma bez razmišljanja i samouvjerenosti ističe da bi opet odabrala stan, a za uspomene navodi: „Ako ti je cimer ili cimerica dobar prijatelj, tu je milijun uspomena i svaki će se dan dogoditi nešto što čini nezaboravne uspomene. Čak i loš cimer nakon nekog vremena pređe u neku zanimljivu uspomenu koje ćeš se sa smijehom prisjećati.“

Avanture studentskoga života u domu Marija opisuje ovim riječima: „U sjećanju će mi sigurno uvijek ostati brojna druženja po sobama, čajnim kuhinjama i dijeljenje posljednjeg komada tosta s cimerima u četiri ujutro.“

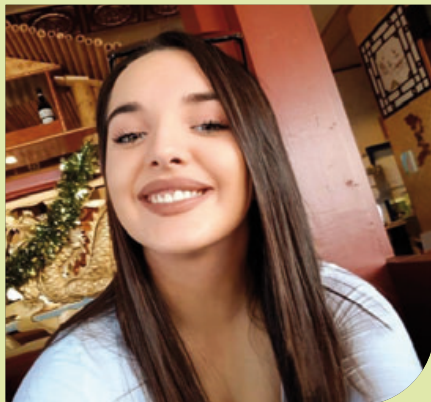
Tereza pak smatra da je „svaki dan u domu zabavan i samim tim svaki nosi neke svoje uspomene. Ipak one posebne su ispijanje kave na balkonu, druženje u čajnim kuhinjama i pomoć sustanara u svako vrijeme“.

## Da opet biraju, ponovno bi izabrale - isto

Obje se slažu da bi ponovno izabrale živjeti u domu jer studentske dane, kako kažu, tako mogu maksimalno iskoristiti.

Studentski domovi, kao i stanovi, u Zagrebu imaju mnogih prednosti i mana, ali svaki student na kraju bira ono što najbolje odgovara njegovim mogućnostima, željama i potrebama.

Bez obzira na mjesto stanovanja, bitno je ne izgubiti mladenački, studentski duh i polet koji su ključni za dobre uspjehe, ali i druženja i uspomene. ■



„**DOME SLATKI DOME**“ Predstavljamo mjesta iz kojih dolaze naši studenti

## Čarobni grad na sedam rijeka i devet planina

Piše: **Marija Tomas**

**O** kružen s čak devet moćnih planina sa sjedištem na sedam rijeka te obavijen čudesnim šarenim jezerima. Grad velebne povijesti i prirode. Čarobni grad, kako su ga opisivali putopisci 19. stoljeća. Ne, to nije miljama udaljeno svjetski poznato mjesto već naš prirodno bajkovit Knin. Iz najvišega njegovog obrambenog štita, Dinare, izvire maleni, prkosni slap Krčić, dok se iznad grada uzdiže ponosna Kninska tvrđava – jedna od najljepših i najvećih srednjovjekovnih tvrđava u Europi u kojoj su svoju prijestolnicu prije tisuću godina imala četiri hrvatska kralja. Svake godine početkom šestog mjeseca u vrijeme manifestacije „Zvonimirovi dani“ u tvrđavi se mogu susresti kralj i kraljica te hrabri vitezovi koji priča-

ju nepoznate priče iz svoje bogate povijesti. S obzirom na brojna prirodna bogatstva, u Kninu se razvio biciklizam pa tako i profesionalci i amateri mogu voziti bicikl kanjonom rijeke Krke i Krčić do izvora Cetine ili odabrati planinske adrenalinske staze. Planinarenje je također neizostavna aktivnost Kninjana jer se gotovo svaki posjetitelj zaljubi u planinski krajolik ispunjen velikim stijena- ma, planinskim pašnjacima te gustim šumama u kojima prema predaji stanuju šumske vile. Također, neizostavna je aktivnost Kninjana i ribolov o kojemu brine Športsko ribolovno društvo „Krka“ koje se brine o kninskim vodama te organizira brojna natjecanja u kojima se najčešće love pastrve. Kninjanka **Glorija Matić**, studentica prve godine diplomskog studija sestrinstva na HKS-u, navodi kako je Knin vrlo živ grad. Aktivni su brojni sportski klubovi, posebice tekvando iz kojeg su potekli vrsni sportaši, a osim sporta Kazalište za djecu i mlade „Pinokio“ priređuje mnoge predstave. Najveća mana grada, kao i u ostalim manjim gradovima, manjak je radnih mjesta te mladi često idu „trbuhom za kruhom“ u druge gradove ili države. Za kraj Glorija ističe kako je život u Kninu pravi dalmatinski, bez žurbe: „Jer čemu priša, prijatelju? Neš sa sobom u zemlju sve ponijet'. I baš zato se ovdje osjeća ta blagodat prijateljskoga grada. Ma Knin se ne može tako dobro opisati, Knin moraš doživjeti“. ■

JEZIČNI „KOMPAS“

## Kako pravilno pisati datume

Savjetuje jezikoslovka  
doc. dr. sc. **Marijana Togonal**

**K**oliko smo puta na raznim dokumentima vidjeli da se datumi pišu na različite načine? Mjesec u nominativu, ali i u genitivu; dani u mjesecu s nulom ispred jednoznamen- kastih brojeva, ali i bez nje; zarez između grada i datuma, ali i bez nega. No, jesu li sve viđene kombinacije nužno i pravilne? Pri pisanju datuma moramo voditi računa o nekoliko stvari: dan

je redni broj, dakle uvijek ga pišemo s točkom i arapskim brojkama. Ispred jednoznamen- kastih brojeva ne stavljamo nule, kao što u dokumentima često možemo vidjeti (→ 05. 03. 2020.). Nule iznimno pišemo u situacijama kada je računalni program predvidio tzv. kućice u koje upisujemo brojke. Mjesecemo možemo pisati brojkama, arapskim ili rimskim, iza kojih također dolaze točke, ili slovima. Ako mjesec pišemo slovima, uvijek ga stavljamo u genitiv, primjerice, 14. ožujka / 14. kolovoza /

14. rujna itd. Naime, datum je skraćeno pisanje izraza „14. dan mjeseca ožujka / kolovoza / rujna“, stoga obavezno dolazi u genitivu. Kada mjesec pišemo slovima, iza njega ne stavljamo točku. Također, iza svih članova datuma u pisanju dolaze bjeline. Ako ispred datuma pišemo ime mjesta, između imena mjesta i datuma stavljamo zarez (→ Zagreb, 4. ožujka 2020.). Ako ispred imena mjesta stavljamo prijedlog „u“, zarez nećemo stavljati (→ U Zagrebu 4. ožujka 2020.). ■



KREATIVNI KUTAK

# Slikaj kako sviram

Kreativce pronalazi: Bernarda Anja Buden

FOTO: Bernarda Anja Buden



## IVONE ZEKAN

**S**tudentica prve godine diplomskog studija psihologije Ivone Zekan svoju ljubav i odmor pronalazi u slikanju. Prvo vlastito umjetničko djelo nacrtala je sa svega dvije i pol godine i od tada neumorno razvija svoj talent pohađajući razne tečajeve i radionice koje uključuju i one kod poznatih akademskih slikara Ivana Svaguša i Marina Baučića. Aktivnost koja ju posebno zabavlja jest posjećivanje izložbi, a omiljeni slikar joj je William Adolphe Bugaro čije je radove imala priliku vidjeti i uživo u Londonu. Zadnji projekt kojim se zai-

sta može dičiti jest slika za naslovnicu knjige „Za tračkom nade“ autora Nikole Marjanovića. Tehnike slikanja kojima se najčešće koristi slikajući uglavnom portrete su suhi pastel i uljane boje, no kaže da joj je i akril nezaobilazan materijal. Iako slikanje pripada izvannastavnim aktivnostima, jednoga joj je dana želja spojiti taj umjetnički način izražavanja sa psihologijom. ■

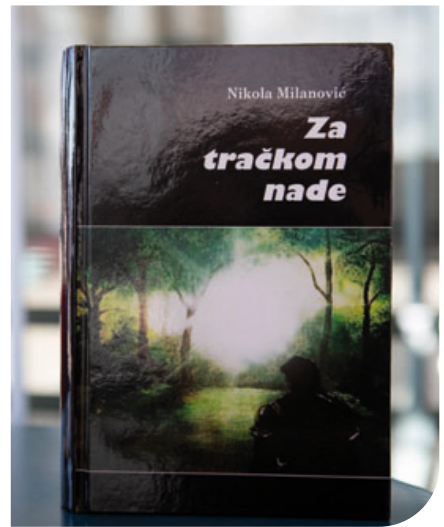


FOTO: Ivone Zekan

FOTO: Bernarda Anja Buden



## DAVID CESAR

**Z**boraš, folkloriš i violinist, sve je to David Cesar, student treće godine preddiplomskog studija povijesti. Aktivni je član folklorno-tamburaškog ansambla „Mak“ iz Trnovca Bartolovečkog, Mješovitog pjevačkog zbora HKS-a te ujedeno i Zbora mladih Varaždinske biskupije, i to već četvrtu godinu zaredom, a zadnje dvije je i asistent za tenore u tome zboru. Svoj glazbeni put započeo je u četvrtom razredu srednje škole kada mu je najveća želja bila upisati gitaru, no spletom okolnosti i upornošću profesorice, upisao je violinu. Završio je osnovnu

glazbenu školu za violinu. Tvrdi da mu je upravo violina otvorila vrata svijeta folkloru u kojem je između ostaloga stekao brojna prijateljstva i poznanstva te koji mu je omogućio brojna putovanja. Svoj život ne može zamisliti bez glazbe koja ga je izgradila onakvim čovjekom kakav jest, međutim, svoju karijeru vidi u znanstveno-istraživačkom radu povijesti novoga vijeka Hrvatske i Europe. ■



FOTO: Bernarda Anja Buden

„Ponekad je samo 0,1 % šansi dovoljno da se nešto ostvari, samo treba probati.“ Prijavite sebe ili vaše talentirane kolegice/kolege pa se možda ostvari to da budete objavljeni već u idućem broju. Naša je adresa: [kompas@unicath.hr](mailto:kompas@unicath.hr)

## ZAKAJ ZAGREB?

### Sa Zagrebom upoznaje: Antonija Slonjšak

FOTO: Backo Mini Express



### Muzej vlakica

Zagreb je veliki grad i ako poželite obići Glavni kolodvor, pokoji trg, tunel, možda se spustiti niz snježnu stazu, vidjeti špilju te se usput provozati vlakom, trebat ćete više od jednog popodneva. Ekipa BME (*Backo Mini Express*) zaokružila je cijelu priču i spojila svoju strast za vlakovima i maketama te predstavila Zagreb pričom o željeznici.

FOTO: Katarina Malnar



### Muzej iluzija

Ako si jedan/jedna od onih koji nisu odustali od slaganja Rubikove kocke, iako se treći red sigurno urotio protiv tebe, obožavaš bilo kakve mozgalice i slagalice koje će te natjerati da razmišljaš dok se nešto ne razdvoji ili pak jednostavno obožavaš tražiti neobična mjesta za slikanje s puno ogledala, znaj da postoji mjesto stvoreno samo za takve kao ti. Čovjek ne bi vjerovao, riječ je o muzeju, i to onom u kojemu možeš sve dirati. „Proguglaj“ Muzej iluzija jer apsolutno je vrijedan jednoga popodneva.



1



2



3



4

## SAM SVOJ KR(EAT)IVAC

# Držać za bilježnice/rokovnike/papire

Kreativke: Antonija Slonjšak i Paula Marija Stier

**Z**nate i sami da nam je za kolokvij ili ispit iz svakog predmeta potrebna ne samo bilježnica ili rokovnik s bilješkama nego i razni članci, knjige, isprintane prezentacije, seminari i slično.

Kako bismo vam olakšali organizaciju materijala za učenje i pritom kreirali oku ugodnu stvar na stolu, predstavljamo vam „Držać 3000“.

Priprema prvo uključuje pribavljanje stvari potrebnih za izradu, od kojih većinu možeš pronaći u svome domu.

Prije svega to je prazna kutija od bilo kakvih pahuljica (ovisno o veličini stvari koje planiraš držati unutra prilagođavaš veličinu kutije), flomaster ili nešto za pisanje po kutiji, škare i samoljepiva folija s nekim uzorkom koji bi prekrpio omot kutije na kojem piše „Cornflakes“ ili „Čokolino“.

Najprije je potrebno na kutiji flomasterom označiti kakav će oblik imati držać i kuda će se rezati.

Nakon što se izreže prema iscrtanom, potrebno je izmjeriti foliju prema odrezanom držaču i njegovu

obliku.

Na kraju je držać potrebno oblijepiti izrezanom folijom sa svih strana i staviti u njega bilježnice ili papire.

## Za one koji žele učiniti više

Ako u sebi imaš onaj kreativni gen za crtanje ili slikanje, slobodno držać bijelom bojom pretvori u slikarsko platno.

Nakon toga samo ti je nebo granica. ■

## Sve što će vam trebati su:

- prazna kutija od bilo kojih pahuljica (ovisno o veličini stvari koje planiraš držati unutra)
- flomaster ili nešto za pisanje po kutiji
- škare
- samoljepljiva folija s uzorkom koji prekriva omot kutije



## STUDENTSKI ZALOGAJ

# Bolognese na zeleno

**Isprobale: Antonija Slonjšak i Paula Marija Stier**

**P**ostoji li netko tko si u novogodišnje ciljeve nije uključio i treniranje ili zdravu prehranu kako bi se riješio onih nekoliko kila viška koje smo svi u divnim, zimskim mjesecima nabacili. S obzirom na to da se zbog ovog, ali i drugih razloga, ovaj broj dotiče i zdrave prehrane, kuharica će se također pokušati pridružiti tom plemenitom cilju i olakšati prijelaz s fine na zdravu hranu. Kako ne bismo uvodili svemirske recepte sa sastojcima koji se ne nalaze u našem podneblju, donosimo vam jedan prebrojeni recept svima poznatog i čestog ručka.

**Krećemo!**

U lonac staviti malo ulja da se zagrije na laganoj vatri dok nasjeckate luk na male kockice. Kada popržite luk, ubacite mljeveno meso, dodate dva-tri prstohvata soli i toliko Vegete te podlijete vodom do pola; potom poklopite lonac. S vremena na vrijeme dolijevajte vodu dok meso ne bude gotovo (znat ćete tako da ga zagrizete). Dok se meso „dinsta“, operete tikvice (ako želite, možete ih i oguliti) te ih naribajte ili nasjeckajte na prutiće ili kakav god oblik želite. Kada je meso pri kraju, dodajte umak od rajčice i poklopite dok ne zakuha, a tada dodajte crnoga vina te ponovno poklopite dok ne ispari (alkohol iz vina tako da ostane samo aroma).

**Potrebno za ručak za četvero:**

450 g mljevenog mesa (ako želite zdravu prehranu još dodatno „pozdraviti“, možete uzeti mljeveno pureće meso),  
4 tikvice,  
gotovi umak od rajčice (umak od rajčice, cca 250 g, ili pelate, cijela konzerva),  
0,5 dl crnog vina,  
luk,  
začini (sol, Vegeta, češnjak u prahu, origano, bilo kakva mješavina talijanskih začina).

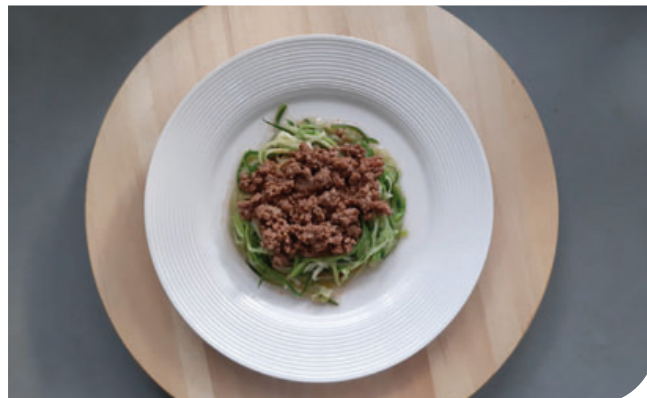


Tada probajte da vidite nedostaje li soli (ako treba, dodajte još malo) i začinite češnjakom u prahu, origanom i još kojim željenim začinom.

Ako vam je umak prerijedak, možete ga zgusnuti krušnim mrvicama.

Kada ste završili s mesom u umaku, u drugome loncu zakuhajte posoljenu vodu i ubacite naribane/nasjeckane tikvice.

Potrebno ih je samo nakratko prekriti (minutu do dvije) i ocijediti ih potom u cjedilu. Nakon toga tikvice možete servirati kao zamjenu za tjesteninu.



## Dobar tek!

P. S. Ovaj bolognese s tikvicama neće vam teško sjesti na želudac, ali će vas i dalje držati sitima. #bezglutena ■

# Manji može pobijediti većega



## Razgovarala: Marija Tomas

**S**port čija je svrha da manji može pobijediti većega. Džudo, bori-lački sport koji nam je predstavila svjetska kadetska prvakinja 2017., ni manje ni više nego naša Helena Vuković, studentica prve godine pred-diplomskog studija psihologije. Trenutačno studira i marljivo trenira, a nadamo se da ćemo i nju moći pratiti 2024. na Olimpijskim igrama u Parizu.

### Kako si se krenula baviti džudom?

**HELENA:** Prvo je zapravo počela moja sestra i ja sam ju onda gledala na treninzima. Išla sam s mamom i tatom i htjela sam trenirati, međutim, nisu mi

dali jer sam bila premlada, a kada sam napunila šest godina krenula sam redovito trenirati.

### Možeš li ukratko opisati pravila džuda? Koji je cilj?

**HELENA:** Duljina borbe ovisi prvenstveno o starosti boraca. Mi stariji, dakle od kadeta do seniora, borimo se po četiri minute. Cilj je baciti protivnika na leđa, držati ga u zahvatu, „ugušiti“ ga ili izvući polugu. Zapravo je cilj natjerati protivnika da preda borbu. Skupljaju se i određeni bodovi s bacanjima koji se zovu *waza-ari* i *ippon*, a poluge se mogu samo raditi na laktu, zabranjeno je na nogama ili ramenima.

### U kojoj kategoriji se ti natječeš?

**HELENA:** Trenutačno se natječem u juniorskoj kategoriji od 78 kilograma. Kategorija je vrlo zahtjevna jer se tu mogu natjecati djevojke od 80 pa do 160 kg. To je kategorija koja ima svoje prednosti i mane. Veće djevojke nisu toliko brze i gipke i nisu izdržljive, ali su jače, dok su manje djevojke fizički slabije, ali su puno brže. To je i bit džuda, da manji, fizički slabiji može pobijediti puno većega od sebe.

### Kako usklađuješ treninge i studentske obveze?

**HELENA:** Raspored mi je dobar pa stignem trenirati ili ujutro ili popodne ovisno o predavanjima, a sada kada će mi krenuti sezona, sigurno ću morati trenirati dva puta dnevno, pa ću se malo bolje uskladiti, ranije ustajati, ići na trčanje i sl.

### Imaš li planove za budućnost? Bi li se bavila profesionalno džudom?

**HELENA:** Džudom se zapravo ne može te profesionalno baviti jer se ne dobiva plaća, a stvarno bih se htjela usredotočiti na studij. Međutim, jako volim džudo i teško mi se odlučiti za jedno. Posvećena sam studiju, ali dokle god ću moći, usklađivat ću sportske i studijske obveze. Sada su mi planovi izboriti Olimpijske igre 2024 u Parizu. Već ove godine trebala bih krenuti na seniorska natjecanja, a zatim skupljati bodove. ■

## Vara li VAR?

### Piše: Marija Tomas

**U** 38. minuti završnice Svjetskog nogometnog prvenstva u Rusiji tehnologija VAR (*Video Assistant Referee*) presudila je Ivanu Perišiću igranje rukom te promijenila odluku glavnog suca koji je naposljetku dosudio kazneni udarac za protivničku ekipu. Nakon svjetskog prvenstva na kojemu se prvi put upotrijebila ta tehnologija, veliki su upitnici bili iznad glava igrača, trenera i navijača. Glavna je dvojba bila je li VAR uopće potreban, čemu služi, koliko on pomaže, a koliko odmaže te šteti li ljepoti nogometne igre. Tehnologija VAR uvedena je u nogomet kako bi pomogla sucima pri sumnjivim situacijama te smanjila sučeve pogreške. Odnosi se na priznavanje pogodaka, utvrđivanje je li lopta prešla crtu u potpunosti te postoji li mogućnost zaleđa. Također, koristi se pri odlučivanju o kaznenom udarcu te pri izravnom isključivanju igrača iz utakmice. Ostali se prekršaji ne pregledavaju te sudac samostalno donosi odluke. Uz sudački tim na terenu utakmicu nadzire VAR sudac



te najmanje jedan VAR pomoćni sudac koji komuniciraju s glavnim sucem i usmjeravaju ga tijekom utakmice. Uz teren je postavljen ekran na kojemu glavni sudac može pogledati spornu situaciju te donijeti odluku ili ju promijeniti.

Tehnologija VAR kao pomoć u suđenju zvuči sjajno, međutim, i sama tehnologija može pogriješiti te kazniti. VAR ne reagira na manje prekršaje, što je razumljivo jer bi se puno vremena potrošilo na provjere. Međutim, što ako ti prekršaji dovedu do pogotka? Također, VAR je u nekim trenucima doista kazniti te ozbiljno oštetio određene ekipe jer bez obzira na to koliko se i dalje teži objektivnom suđenju ono je i dalje vrlo subjektivno. Sudac i dalje odlučuje kada će i hoće li uopće pogledati snimku. Mnogi igrači i treneri kritiziraju VAR jer smatraju da zbog njega nogomet gubi ljepotu igre. Stalna zastajkivanja te provjera doista uništavaju kontinuitet i protok igre. Vrlo je teško zaključiti je li VAR donio više intrige ili pravednosti u nogomet. Međutim, kada bi se VAR usavršio zasigurno bi bio velika pomoć sucima.

# Hrvanje - prva ljubav

**Razgovarala: Marija Tomas**

**J**edan od vrhunskih sportaša našega Sveučilišta je i Ante Milković, izvanredni student druge godine preddiplomskog studija sestrinstva. Profesionalno se bavi hrvanjem te je član Hrvatske hrvačke reprezentacije. Trenutačno se priprema za europsko i svjetsko prvenstvo, a nadamo se da ćemo ga 2024. moći gledati u Parizu na Olimpijskim igrama.

Hrvanje nije najpopularniji sport. Kako se rodila ta ljubav?

**ANTE:** Kao dječak bavio sam se rukometom, a tatin prijatelj bio je trener hrvanja i tako sam s njim probao vježbati u četvrtom razredu osnovne škole. Na prvu mi se nije sviđjelo, ali sam tri godine kasnije opet probao i tada sam zavolio hrvanje.

Kojim stilom i u kojoj kategoriji hrvaš?

**ANTE:** Postoje grčko-rimski i slobodni stil. U Hrvatskoj je proširen grčko-rimski stil s kojim i sam hrvam, a slobodni stil se više radi u ženskom hrvanju. Ja se natječem u kategoriji do 130 kilograma. Ta kategorija možda nije toliko atraktivna jer je potrebna jaka fizička sprema za bacanja, a protivnici su vrlo snažni.

Možeš li nam ukratko objasniti koja su glavna pravila u hrvanju?

**ANTE:** U hrvanju postoji više hrvačkih zahvata. Nose po jedan, dva, četiri i pet bodova ovisno koliko je određeni

zahvat zahtjevan. Hrva se na razliku 8 – 0 ili 9 – 1 ili se može tuširati suparnika. Dakle, tuš je pozicija u kojoj protivnik leži s obje lopatice na strunjači 5 do 10 sekundi i tada je meč gotov, a inače se hrva dva puta po tri minute, dakle ukupno šest minuta.

Koliko se hrvanje razlikuje od ostalih borilačkih sportova?

**ANTE:** Hrvanje se razlikuje u potpunosti od svih ostalih borilačkih sportova. Naravno, postoje određeni slični zahvati, primjerice, u nekim borilačkim sportovima nosi se kimono dok se u hrvanju nosi običan dres. U hrvanju su zahvati čisti s obje ruke, ne smije se povlačiti za dres. Zato svi za hrvanje kažu da je bazičan sport jer je zapravo najkompleksniji sport. Dosta se promiče u osnovnim školama jer je pogodan za razvoj male djece, točnije razvoj koordinacije i fizičke konstitucije.

Kako usklađuješ obveze na Sveučilištu i treninge?

**ANTE:** Jako je teško uskladiti obveze jer tjedno odrađim oko 10 do 12 treninga, ovisno o pripremnom ciklusu. Sveučilište mi je velika potpora i zahvaljujem svima jer bez dopuštenja o izostajanju s nekih predavanja ne bih se mogao baviti hrvanjem. S obzirom na to da sam izvanredni student, kada idem na pripreme negdje izvan države, kombiniram predavanja s redovitim studentima, ispite polažem redovno, a seminare završavam uvijek u zadnji tren.

Kakvi su ti planovi za budućnost?

**ANTE:** Hrvatska je zemlja u kojoj je obrazovanje na prvome mjestu, hrvanje je moja prva ljubav odmalena i trenutačni cilj mi je europsko i svjetsko prvenstvo ove godine, ali najveći cilj mi je izboriti normu za Olimpijske igre u Parizu 2024. Želja mi je završiti preddiplomski studij, a kasnije možda i diplomski studij uz koji bih volio položiti i tečajeve masaže i menadžmenta radi lakšeg zapošljavanja. ■



FOTO: YouTube kanal Zagreb Wrestling Association

## Svijetla budućnost karatea

**Razgovarao: Ivan Čulinović**

**K**atarina Bilić, redovita studentica druge godine preddiplomskog studija psihologije na HKS-u ujedno je i vrhunska karatistica koja je svoje prve borilačke korake započela u rodnoj Rami (BiH). Zbog Katarininih mnogih obveza, hobija te tijesnog rasporeda zamalo smo propustili priliku razgovarati s njom, no uspjela je pronaći malo vremena i podijeliti svoje misli s čitateljima *Kompasa*.

Kada i kako je započela tvoja ljubav prema karateu?

**KATARINA:** Karateom se bavim od svoje sedme godine. Moram priznati da se ljubav nije rodila odmah, nego je to, osim nogometa, bio jedini sport koji sam mogla trenirati u svom mjestu pa su me roditelji upisali u prvom razredu osnovne škole. Već u prvih godinu dana treniranja počela se rađati ljubav prema karateu. Uvijek sam voljela imati što više obaveza, odnosno dan ispunjen brojnim aktivnosti-

ma pa sam kroz osnovnu školu pohađala i dodatnu nastavu iz engleskog, tečaj latinoameričkih plesova te sam bila uključena u franjevačku mladež, a ljubav prema karateu iz godine u godinu samo se pojačavala.

Kako usklađuješ svoje studijske obveze, trening te natjecanja?

**KATARINA:** Iskreno, ne usklađujem. U vrijeme upisa na Sveučilište bila sam kategorizirani sportaš i do tada sam uglavnom svakodnevno trenirala i vi-



FOTO: Privatni album

kendima nastupala na natjecanjima. No, s obzirom na nezgodan raspored predavanja, koja su obavezna, brojne kolokvije i seminare, postupno sam smanjivala broj treninga, a trenutno ne uspijevam uopće trenirati. Karate je sport koji zahtijeva puno vremena, svakodnevne treninge, natjecanja i pripreme vikendom, mnogobrojna odricanja te puno pažnje. Nažalost, zbog već navedenih brojnih studijskih obveza jednostavno nisam mogla kombinirati studij s profesionalnim bavljenjem karateom. Još uvijek ponekad rado rekreativno treniram, no povratak među natjecateljsku konkurenciju zasad ne planiram.

**Očito je da je karate obilježio tvoj život. Što bi izdvojila kao najvažniju lekciju koju si naučila zahvaljujući tom sportu?**

**KATARINA:** Karate me u 12 godina treniranja naučio brojnim lekcijama i dosta me oblikovao kao osobu. Kroz brojna poznanstva i prijateljstva koja sam stekla na natjecanjima, susrela sam se s osobama različitih nacionalnosti i vjeroispovijesti iz čega sam naučila puno toga o drugim vjerama i kulturama te sam razvila velik stupanj tolerancije i prihvaćanja razlika među ljudima. Jedna od najvažnijih lekcija, koja me i inspirirala za upis na studij psihologije, jest važnost psihološke pripremljenosti i stabilnosti u sportu. Koliko god je potrebno fizičkoga treninga i spremnosti, toliko je potrebno i psihološke pripremljenosti. Bez obzira na to u kakvoj smo tjelesnoj formi, ako si „ne posložimo stvari u glavi“, veća je vjerojatnost da ćemo tu borbu izgubiti. Od mnogih lekcija koje sam naučila upravo tu najviše primjenjujem u svakodnevnom životu, bilo privatnom ili studentskom.

**Je li se teško kao djevojka/žena „izboriti“ u jednom borilačkom sportu te kakvo je tvoje mišljenje o zastupljenosti ženskih sportova?**

**KATARINA:** Smatram da je to pitanje osobnosti odnosno karaktera kao i sredine u kojoj je osoba odrasla. Postoje mnoge prepreke koje stoje na putu i kroz koje se mora proći razumno, ali često i tvrdoglavo kako bi se usmjerili dalje. Što se tiče borilačkih sportova i sportova općenito, smatram kako su ženski sportovi manje popularni i cijenjeni u društvu. Uz to, rekla bih da se manje medijskoga prostora pridaje ženskim sportovima u odnosu na muške. Također, ženska populacija i dalje je u manjini što se tiče sportova općenito. Iako se iz godine u godinu povećava broj žena u sportu, istovremeno se i smanjuje, uglavnom u dobi od 18. do 23. godine. Manja zastupljenost žena u borilačkim sportovima ne čini njihovu funkcionalnost i ulogu manjom, a kada se pogleda šira slika, smatram kako žene, kao i muškarci, mogu biti iznimno uspješne u sportu.

**Kakva je budućnost karatea u Hrvatskoj?**

**KATARINA:** Karate je kao sport u Hrvatskoj jako dobro pozicioniran u društvu. Odnedavno smo postali i olimpijski sport te su mediji počeli intenzivnije pratiti karate-scenu. S obzirom na sve uspješnije rezultate hrvatskih karate reprezentativaca na svjetskim i europskim prvenstvima te mogući nastup jednog od reprezentativaca na Olimpijskim igrama, interes za karateom sigurno će porasti. Rekla bih da hrvatski karate ima svijetlu budućnost te da će se dosadašnji rezultati nastaviti nizati u sve većem broju. ■

## JESTE LI ZNALI?

### Vrijeme je za Tokio

**Priredio: Ivan Čulinović**

Od 24. srpnja do 9. kolovoza moći ćemo pratiti XXXII. Ljetne olimpijske igre u glavnom japanskom gradu Tokiju. Zaljubljenici u sport s nestrpljenjem čekaju trenutak paljenja olimpijskog plamena te otvaranja Igara. Donosimo nekoliko zanimljivih činjenica koje se mogu pronaći u *online* vodiču objavljenom na službenim internetskim stranicama Igara.

**1. Maskota** Igara je Miraitowa, osmišljen u duhu svima poznatih japanskih crtanih filmova. Ime je nastalo spajanjem japanskih riječi: *mirai*, što znači budućnost, i *towa*, što znači vječnost. Maskota predstavlja budućnost punu nade za sve ljude, a izabralo ju je 205 755 razreda japanskih osnovnih škola.

**2. Organizatori** su odlično povezali domaćine sa samim Igrama. Na ulicama Japana bili su postavljeni spremnici u kojima je svatko mogao ostaviti mobitele, kamere i druge tehnološke spravice koje im više ne trebaju, a iz njih su poslije vađeni metali koji su korišteni za izradu zlatnih, srebrnih te brončanih medalja za pobjednike.

**3. Tradicionalno** nošenje olimpijske baklje krenut će 26. ožujka iz Fukushime, u kojoj se 2011. dogodio razoran potres, cunami i nuklearna katastrofa, kako bi Japanci pokazali suosjećajnost prema tom dijelu države. Baklja predstavlja trešnji cvijet – simbol Japana i japanske kulture, a 30 % sastava baklje reciklirani je aluminij od montažnih kuća u kojima su bili smješteni unesrećeni.

**4. Ovogodišnje** Igre donose i nekoliko novih sportova. Među njima su: *surfing*, karate, sportsko penjanje, *skateboarding*, *baseball* (za muškarce) i *softball* (za žene). U nekim se sportovima zasad natječe nekoliko država, no to ne znači da će natjecanje biti manje uzbudljivo.

**5. Japan** je poznat kao jedna od vodećih zemalja u korištenju prednosti obnovljivih izvora energije i recikliranja. Tijekom trajanja Igara cijela će se infrastruktura napajati obnovljivim izvorima energije.

Piše: Klara Malnar

Jedan od termina koji se u zadnjih nekoliko godina nerijetko može čuti u medijskim raspravama jest *fast fashion*, odnosno „brza moda“. Uz taj se izraz vežu i mnoga etička, ekološka, socijalna i psihološka pitanja. Prije no što se njima pozabavimo, valjalo bi objasniti pojam „brze mode“.

Rječnik *Merriam-Webster* definira „brzu modu“ kao ‘pristup dizajniranju, stvaranju i marketingu odjevnih predmeta koji naglašava brzu dostupnost i cjenovnu pristupačnost modnih trendova potrošačima’. Ovo u teoriji čak i ne zvuči toliko loše. Ja, potrošač, mogu svaki tjedan ući u neki od *high-street* brendova u kojem će me dočekati nova kolekcija po pristupačnim cijenama. No, koja je stvarna cijena, primjerice, jednog sakoa koji se prodaje za 299,90 kuna?

### Krenimo otpočeka...

Da bi modni brendovi mogli kontinuirano proizvoditi novu odjeću i prodavati ju po niskim cijenama, potrebna im je jeftina radna snaga. Takvu radnu snagu pronalaze u siromašnim zemljama u razvoju, kao što su Bangladeš, Indija, Vijetnam, Maroko... Osim što su radnici (većinom žene) u tvornicama izuzetno potplaćeni i nemaju nikakva prava, rade u groznim uvjetima koji su opasni za zdravlje, a nekada i za život. Primjerice, u Bangladešu se 2013. urušila jedna od tvornica te je poginulo više od tisuću radnika, a još toliko je ozlijeđeno. Iako su radnici prethodno upozoravali na pukotine u zidu, bilo im je rečeno da se bez obzira na to vrate na posao.

### Cijena? Ljudski životi

Zašto? Zato što je svaka minuta u kojoj radnici ne rade nepotreban trošak za brendove, a postoji još stotine drugih, konkurentnih tvornica koje mogu preoteti taj posao u trenu. Cijena? Ljudski životi.

### Cijena? Zdravlje i okoliš

Nadalje, otpad koji tvornice proizvode gotovo uvijek završava u okolišu – livadama, rijekama, šumama. Važno je napomenuti da su to ogromne količine otpada, nerijetko tretirane kemikalijama (npr. kemikalije koje se koriste za bojenje umjetne kože) koji se ne može razgraditi u prirodi.



FOTO: Designed by Jomp / Freepik

## Tek neki grijesi „brze mode“

Štoviše, takav se otpad može naći u rijekama koje su jedini izvor „pitke“ vode za tamošnje stanovništvo pa nije čudno što su obolijevanja od raznih bolesti, osobito kod male djece, u stalnom porastu. Ista je stvar i s plantažama pamuka na kojima se pamuk tretira kemikalijama. U prilog ne ide niti činjenica da je za potrebe izrade jedne pamučne majice potrebno 2 700 litara vode. Cijena? Ljudsko zdravlje i uništavanje okoliša.

### A što je s potrošačima?

Sve dosad navedeno možemo svrstati pod „grijehe proizvođača/brendova“. Mnogo je tu još aspekata čije bismo utjecaje mogli analizirati (npr. distribucija i pakiranje), no zbog ograničenosti prostorom prebacit ćemo se na „grijehe potrošača“.

Ekonomska je računica ovdje vrlo jednostavna. Potražnja generira ponudu. Potrošači žele biti *on trend* za malo novca, a s obzirom na to da su malo potrošili, nije im žao taj isti odjevni predmet nakon jednog ili dva nošenja baciti. Takvim se načinom razmišljanja na dnevnoj razini stvaraju nevjerojatne količine otpada, od kojih samo mali dio završi u dobrotvornim svrhama, *second hand* dućanima i recikliranju, a ostatak se, pogađate, gomila u prirodi. Zbrinjavanje takvog otpada

uzrokuje ispuštanje ugljičnog dioksida u atmosferu.

### Cijena? Klimatske promjene

Prema podacima Svjetske banke modna je industrija odgovorna za 10 % godišnje svjetske emisije ugljika, što je više od avionske i pomorske industrije zajedno. Valja napomenuti i da odjevni predmeti napravljeni od npr. akrila i/ili poliestera prilikom pranja u perilici rublja otpuštaju mikroplastiku koja potom završava u oceanima. Cijena? Klimatske promjene.

„Tko je bez grijeha, neka prvi baci kamen“. Kada se radi o konzumerizmu, svi smo više-manje podjednako krivi. Poanta ovog članka nije baciti u depresiju one koji će ga pročitati niti nabiti krivnju prilikom sljedeće kupovine. Poanta je osvijestiti i potaknuti na promišljanje.

Mediji i oglašivačka industrija plasiraju nam poruke o novim proizvodima i trendovima koje moramo imati kako bismo se osjećali ispunjenima i kako bismo imali savršen život. I koliko god trošili, uvijek ćemo biti jedan par novih cipela ili tenisica udaljeni od tog „savršenstva“. No, je li to ono čemu želimo težiti bez obzira na pogubni utjecaj koji ima za našeg brata ili sestru na drugom kraju planeta? ■

## DUHOVNI „KOMPAS“

## Ustani!

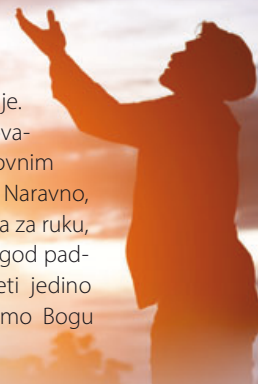
Piše: vlč. Odilon Singbo, sveučilišni kapelan

**K**orizma je vrijeme kada u središte dolazi drevna pobožnost križnoga puta. Ona nas potiče na razmatranje muke Kristove za naše spasenje. Svaka postaja poziv je na razmišljanje o određenome segmentu našega života. No, od 14 postaja koje razmatramo postoje tri koje nose istu tematiku. To su postaje koje govore o Isusovu padu na putu prema Golgoti.

Premda te postaje svjedoče o umoru tijela, najvažnija poruka nalazi se u Isusovoj ustrajnosti, odlučnosti. Naime, u razmatranju trenutaka muke velika je opasnost da se bavimo Isusovim padovima do te mjere da zaboravimo na trenutke njegova ustajanja, i to svaki put nakon pada. Posljedično, postoji mogućnost promatranja života samo kroz padove, traganja za povezanošću naših s Isusovim padovima. Da je pažnja samo na padovima, Isus ne bi nikad stigao do cilja. Prema tomu, dok budemo razmatrali o Isusovu trostrukom

padu na križnome putu, treba najviše imati na umu njegovo trostruko ustajanje kojim je nastavio put muke i donio nam spasenje. Primijenjeno na naš život, možemo reći da su trenuci padova i promašaja neizbježni u našim odnosima, u poslovima, tijekom studija i u svemu što radimo. No, oni nisu najvažniji niti u svemu određuju naš život. Pomažu nam doduše shvatiti koliko je težak put do savršenstva, do uspjeha. Ali najvažnije u takvim trenucima jest kako ustrajati, kako smoći snage za ustajanje, za nastavak životnoga puta unatoč neuspjesima, slabostima, razočaranjima...

Ako usmjerimo svoj pogled prema ustajanjima, a ne samo prema padovima, naš je duhovni put uvijek ispunjen smislom. Preveliko opterećenje onim što ne valja u našem životu spustava nas i uzrokuje nazadovanje. Bog nas nije stvorio za nazadovanje već za napredovanje u duhovnim i općeljudskim vrijednostima. Naravno, ako mu dopustimo da nas prima za ruku, da nas svaki put podigne kada god padnemo. Milost možemo doživjeti jedino kada u iskustvu pada dopustimo Bogu da nas podigne. ■



## ENIGMATSKI „KOMPAS“

Osmislili smo za vas jednu posebnu osmosmjerku. Unutar ove križaljke morate pronaći riječi čija objašnjenja imate u nastavku. Riječi se nalaze u svim smjerovima, ali su tu zato naši *kompasi* da vam olakšaju put. Preostala slova čine naziv poznate sveučilišne himne. Koje? Odgonetnite sami!

Priredila: Andrea Kornet

S	T	E	P	I	N	A	C	✳	G	B	D	P	J	Ž
S	E	S	T	R	I	N	S	T	V	O	I	L	E	E
✳	P	V	O	L	A	N	S	A	M	Z	E	A	R	LJ
A	R	E	V	X	U	L	✳	O	U	A	S	V	K	K
T	E	D	E	U	M	D	B	E	✳	N	✳	A	O	O
✳	R	✳	T	K	A	R	P	O	V	I	J	E	S	T
A	M	O	R	R	A	✳	A	O	U	Ć	A	N	A	A
C	S	U	K	N	A	N	P	A	K	✳	R	I	P	NJ
I	T	O	S	O	R	K	C	C	O	N	T	L	M	I
N	✳	K	K	A	U	I	A	I	V	I	O	✳	O	Ć
Ž	A	U	J	O	L	S	✳	L	A	N	M	I	K	✳
I	✳	O	N	E	P	✳	G	I	R	E	S	I	✳	T
NJ	V	E	P	H	K	S	U	A	R	B	E	G	L	A
K	B	A	✳	A	U	L	A	M	A	G	N	A	R	✳
G	K	Z	B	O	R	K	A	T	O	L	I	Č	K	O

## Riječi koje morate odgonetnuti i naći u križaljci su:

- ime i prezime Rektora HKS-a
- središnji pridjev HKS-a
- srednje ime studentskoga kapelana HKS-a
- prezime Velikoga kancelara HKS-a
- prvi studij pokrenut na HKS-u
- studij HKS-a iz biomedicine i zdravstva
- bivši studentski kafić
- prezime nebeskoga zaštitnika HKS-a
- broj studija na HKS-u
- ime ulice iz koje se ulazi na HKS
- naziv kafića unutar Kampusu
- susjedno visoko učilište
- studentski list HKS-a
- prezime sveučilišnoga DJ-a na *Te Deumu*
- grad u koji Sveučilište putuje 18. studenoga
- lijevo na drugom katu HKS-a nalazi se ...
- naziv velike sveučilišne dvorane
- geslo HKS-a
- boja Odjela za sestrinstvo HKS-a
- proslava kraja predavanja u akademskoj godini
- klub studenata povijesti *Homo* ...
- skraćena naziva Sveučilišta
- mjesto za molitvu na HKS-u je sveučilišna ...
- događaj na kojemu se HKS predstavlja u SC-u
- prostor našega Sveučilišta prije je bio ...
- ime pročelnika Odjela za sociologiju
- drugo prezime pročelnice Odjela za psihologiju
- ime pročelnika Odjela za komunikologiju
- predstavničko tijelo studenata je Studentski ...
- zemlja za koju je prošli broj *Kompasa* pratio humanitarnu akciju?
- kućni broj našega Sveučilišta je 242, a ulica ...
- Dan sveučilišta ili ... *Academicus*

# Mali savjeti za za buduće erasmusovce!

**Pažljivo odaberite mjesto u koje bi išli.**



**Pokušajte naučiti neke izraze na jeziku zemlje u koju idete.**



**Spakirajte ono najpotrebnije!!!**



**No najbitnije zabaviti se i imati nova iskustva!**

