

alca kvart

zima 2016

Interni časopis Alca Zagreb d.o.o.

Božićno izdanje



Interni časopis
Alca Zagreb d.o.o.
Božićno izdanje

Nakladnik

Alca Zagreb d.o.o.
Koledovčina 2
10000 Zagreb
www.alca.hr
matični broj: 3573303
oib: 58353015102

Ured i prodaja

tel: +385 (1) 2481 111
fax: +385 (1) 2404 766

Logistika

tel: +385 (1) 2900 400
fax: +385 (1) 2900 460

Uredništvo

urednistvo@alca.hr

Naslovnica

Božić 2016

Slika na zadnjoj stranici

Koledovčina

Časopis izlazi kvartalno i
distribuiru se besplatno.

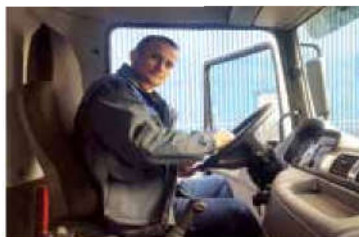
Stavovi i mišljenja
izneseni u časopisu
nisu nužno stavovi i
mišljenja nakladnika
i uredništva.

Sadržaj

3 Uvodna riječ

4 Info kvart

- 4 Intervju s Danijelom
Crnojom - Dan na cesti



6 Alca aktualnosti

- 6 Medeno paprena priča
- 7 Prijedlog za zdravi doručak
- 8 Paloma prijedlog za
serviranje blagdansnog
stola
- 10 BOB (Malac) VARTA noćna
lampa
- 11 VARTA portable power
- 12 Air-Wick - Miriše na dom

13 Tajna uspjeha

- 13 Poslovno planiranje
preduvjet uspješnog
poslovanja
- 14 Postavljanje ciljeva
- 16 ATOM

18 HR kvart

- 18 10. Sajam poslova u
Zagrebu

19 IT kvart

- 19 Top 10 korisničkih
pogrešaka pri korištenju
računala

20 Zeleni kvart

- 20 Plastično nije
fantastično!
- 22 Petarde nisu igračke!

24 Alca od srca

- 24 GOLJAK
- 25 Centar za odgoj i
obrazovanje Dubrava

26 Kvart događanja

- 26 HARIBO



28 Alca Specijal

- 28 Jubilarci, ponos Alce

30 Praktični savjeti

- 30 L'Oreal Paris i Garnier

32 Kamo za vikend

- 32 Advent u Varaždinu i
Čakovcu



34 Uredske vježbe

- 34 Popravite vid uz vježbe
za oči

35 Pozitivne misli

- 35 Nađi razlike

Dragi naši,

stigao nam je prosinac, po mnogima jedan od najljepših mjeseci u godini. Vrijeme je to okupljanja i druženja s najdražima. Mjesec koji djeca najviše vole što zbog dolaska im Svetog Nikole i još više dočeka Božića. Zavijen u svjetlucavi kičasti ogrtač prati nas sve do Nove godine, koja će kao i svaka prethodna nositi neke nove želje i odluke. Vrijeme je to darivanja i ljubavi, vrijeme kada nas hladnoća potiče da se vratimo u svoje tople domove. U toplini vaših domova nadamo se da ćete sa zanimanjem prelistati novi broj Alca Kvarta.

*Svima vama čestit i blagoslovljen Božić
te sretnu i uspješnu Novu godinu, želi vaše uredništvo!*



INTERVJU S DANIJELOM CRNOJOM

Dan na cesti

U ovom broju predstaviti ćemo vam našeg kolegu **Danijela Crnoju** koji je 10 godina zaposlenik Alce Zagreb. Zanimanje vozača je izuzetno zahtjevno, Danijel nam je kroz par pitanja pokušao opisati samo neke od situacija s kojima se svakodnevno susreće.



Danijel koje su po vama osobine dobrog vozača?

Mora biti smiren, koncentriran imati odlične reflekse te poznavati svoje mogućnosti i mogućnosti vozila kojim upravlja.

Anegdota na cesti ne nedostaje, koja je Vama najdraža?

Jedna od anegdota dogodila se u Rijeci, kako nisam našao parking za dostavu, stao sam s vozilom na prugu da na brzinu izbacim par kutija. Kada

sam se vratio do vozila ispred mene je stajao vlak i trubio je da se maknem kako bi mogao proći. To baš i nije svakodnevni prizor .

Koji je najveći izazov s kojim se susrećete u svakodnevnom radu?

Izazov počinje od samog buđenja u ranu zoru i razbuđivanja da ne zaspim na putu do Zadra. Manji izazovi su oni kada se pokušavam provući između „propisno“ parkiranih vozila, kao i čekanju na istovar robe koje zna potrajati i po nekoliko sati. Neki od izazova su i guranje preteških paleta (koje znaju težiti čak i do 800kg), zatim vožnja po olujnim udarima bure. To su samo neki od izazova s kojima se susrećem u svom svakodnevnom radu.

Koje Vam je najdraže godišnje doba na cesti?

Svako godišnje doba ima svoje prednosti i mane. Ljeto bih izdvojio kao najdraže. Tada se vozi po kampovima i plažama, a tamo se ima svega za vidjeti .

Tko su po vama najbolji vozači u Hrvatskoj, a koje tablice treba zaobilaziti u „širokom luku“?

Najbolji vozači su naravno Alcini vozači, a najgori većinom dolaze iz manjih sredina gdje nema previše prometa, pa nisu navikli na dolazak u veći grad i gradske gužve.

Kako ste se odlučili postati vozač?

Sasvim slučajno. Probao, svidjelo mi se i tako već deset godina. Sada se već ne mogu zamisliti da radim nešto drugo, a da nije u to uključena vožnja.

Što biste poručili svojim kolegama za Božić?

Prvo bih volio svim svojim kolegama čestitati Božić i poželjeti sretnu i uspješnu Novu godinu. Želim im da svoj posao obavljaju uspješno i odgovorno te da paze na sebe i druge sudionike u prometu.



MEĐENO PAPRENA PRIČA

Priča o Paprenjaku



“Prišivak paprenjarka pako nadjenuše joj zato: U svemu gradu ne bijaše ni velikaške ni građanske žene koja bi umijela mijesiti paprenjake kao što Magda. Stoga je bilo i svetko, i petkom dosta jagme za njezinim paprenjacima, i sam varoški sudac Ivan Blažeković znao je kadšto ostaviti lijep dinar u njezinoj kesi!”
A. Šenoa, Zlatarovo zlato,
Mladost, Zagreb, 1973., str. 6.

OD ZABORAVLJENOG KOLAČIĆA, PREKO KUĆNE RADINOSTI, DO PRVE HRVATSKE TVORNICE PAPRENJAK

Poduzetnički duh, obiteljski blagdanski običaji i jedan od najljepših hrvatskih povijesnih romana, motivirali su Sanju Opačak, profesoricu pedagogije, da se upusti u poslovni pothvat oživljavanja zaboravljene izvorne kuharske tradicije karakteristične za naše podneblje te tržištu ponudi slasticu - suvenir “Paprenjak - tradicionalni hrvatski kolač”.

OČUVANJE AUTOHTONOG I TRADICIJSKOG BLAGA, OBIČAJA I KOLAČIĆA

Paprenjak d.o.o. apsolutni je tržišni predvodnik u ponudi specifičnih tradicijskih proizvoda jestivog karaktera, utemeljenih na hrvatskoj povijesnoj baštini. Prema riječima autorice projekta “ideja” Paprenjak je “ne da dobijemo, nego da sačuvamo nešto originalno i autohtono”.

Izvor: www.paprenjak.hr



ORIGINAL I INTEGRAL

150g pakiranje tanjih, prhkih kolačića, za paprokusce. Idealni uz čaj, kavu, čašu vina, dobar razgovor ili knjigu.:) Dok je ORIGINAL rađen po originalnoj recepturi Paprenjak, INTEGRAL je rađen od integralnog brašna!



Prijedlog za zdravi doručak

Izvor: www.nestle-cereals.com.hr

U ovo blagdansko vrijeme dajemo vam prijedlog kako da započnete jutro puni energije, s **NOVIM Nestleovim žitaricama od zobi**.

Naše nove i ukusne Cheerios Oats žitarice sadrže preko 60% cjelovitog zrna zobi.

Zob prirodno sadrži beta-glukan. **Beta-glukan** je razgradivo vlakno koje apsorbira vodu i ima vrlo specifičnu strukturu koja doprinosi snižavanju kolesterola.

Dnevni unos 3g beta-glukana pomaže snižavanju kolesterola!

Zdjelica Nestle Cheerios Oats žitarica osigurava ½ preporučenog dnevnog unosa.

Ukoliko tražite načine kako sačuvati zdravlje vašeg srca, a da hrana koju jedete bude ukusna, naša preporuka su Nestle Cheerios Oats žitarice – samo dodajte mlijeko.

POMAŽE SNIŽAVANJU KOLESTEROLA*

Nestle Cheerios OATS SA ZOB

*POKAZALO SE DA BETA GLUKAN IZ ZOBI SNIŽAVA/SMANJUJE KOLESTEROL U KRVI. VISOKI KOLESTEROL JE ČIMBENIK RIZIKA U RAZVOJU KORONARNE SRČANE BOLESTI.



Zimska idila na Vašem stolu.



Kada se priroda odmara i snijeg sve zabijeli,
probudite se u bajkovito jutro koje Vas poziva
na zimske radosti.

Zašto čarobne trenutke snijega ne dočarati u
vlastitom domu?

Za razigranu atmosferu na Vašem stolu
pronađite inspiraciju u širokoj ponudi salveta
Elite, Style i Joy.

serviete.paloma.si





BOB (MALAC) VARTA NOĆNA LAMPA

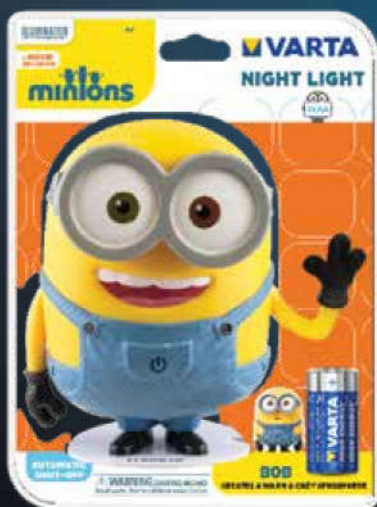
Noćna lampa – DA ili NE?

Piše: **Saša Kunštek**

Prisjetimo se vremena kada smo bili mali, sigurno nas je većina imala noćnu lampu koja je svjetlila cijelu noć i uz koju smo se osjećali sigurno.

Iako se vremena mijenjaju noćnih lampi ima i danas, svako dijete u svojoj sobi želi imati noćnu lampu i to još po mogućnosti da izgleda kao neki od likova iz crtića. A ako se još k tome odluče za jednog malog žutog „Malca“ BOB-a, sigurno neće pogriješiti.

Treba li trošiti riječi na to tko su Malci i što rade? Sigurno da ne, jer ni samog prostora za pisanje ne bi bilo dovoljno, a svako dijete će vam znati reći: **„To su oni mali, žuti i smiješni“.**



VIŠE O BOB (MALAC) VARTA NOĆNOJ LAMPI:

- Atraktivno noćno svijetlo u obliku Miniona.
- Stvara ugodnu i toplu atmosferu.
- Klizni prekidač na stražnjoj strani (jaki način rada/slabi način rada/isključeno).
- Senzor osjetljiv na dodir, na džepu Malca, služi za uključivanje/isključivanje noćnog svjetla.
- Dva načina rada: 100% i slabi način rada.

VARTA PORTABLE POWER

Što je VARTA portable power?

Piše: **Saša Kunštek**

VARTA portable power su prijenosni punjači koji održavaju vaše pametne telefone, tablete, MP3 playere, GPS i druge uređaje punima – bilo kad i bilo gdje.

Jesu li postali neophodni? Naravno.

Svi danas koristimo neki od multimedijalnih uređaja, a najčešće pametni telefon ili tablet. Koliko puta vam se dogodilo da ste zaboravili napuniti pametni telefon, a baš taj dan vam je trebao? U takvim situacijama vam pomaže VARTA portable power.



KAKO IH OPISATI:

- Ima ih različitih kapaciteta.
- Dodatna snaga: puni do 100% najnovije modele telefona.
- Kompaktan i lagan: stane u svaki džep.
- Zadovoljava svačiji ukus u različitim bojama.
- Zajamčena VARTA kvaliteta.

Kao takvi idealan su poklon!

Zato, ako do sada niste imali ideju za Božićni poklon, možda je ovo dobar prijedlog.

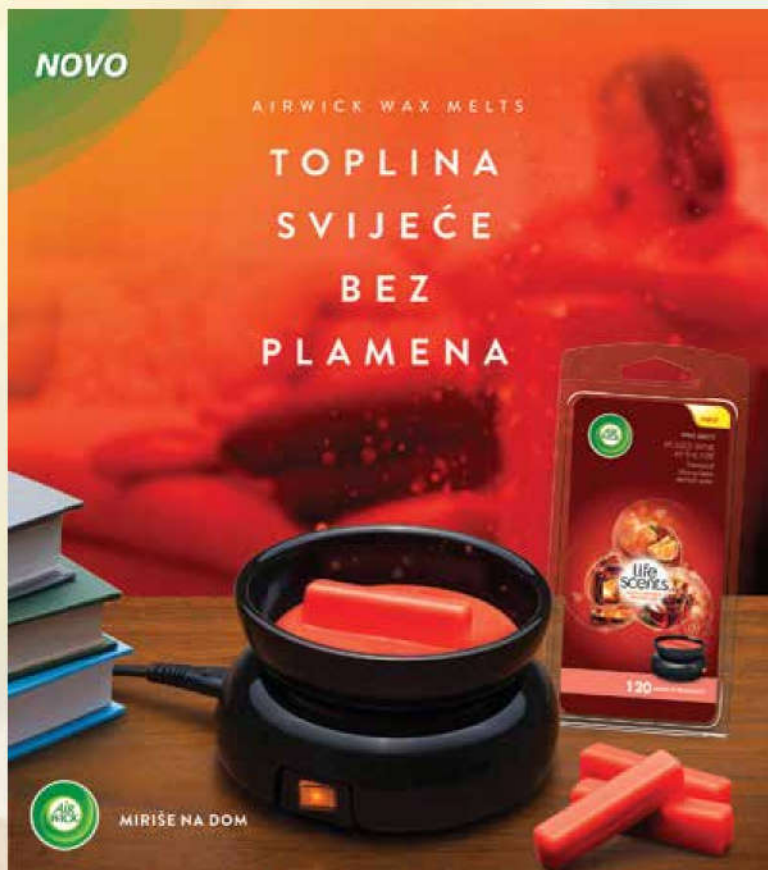
AIR-WICK - MIRIŠE NA DOM

Wax Melt

Izvor: **Reckitt Benckiser**

Ispunite svoj dom bogatim aromama mirisnih voskova Air Wick® Wax Melts. Pustite da se dugotrajna aroma suptilno i polagano širi po vašem domu.

- **Life Scents™** je prvi miris koji se konstantno mijenja i koji stvara iskustvo kao u stvarnom životu.
- Idealno za kuhinje, dnevne sobe i druga mjesta boravka.
- Jedan kockica mirisnog voska traje do 20 sati.



Uživajte u mirisima:

MULLED WINE BY THE FIRE:

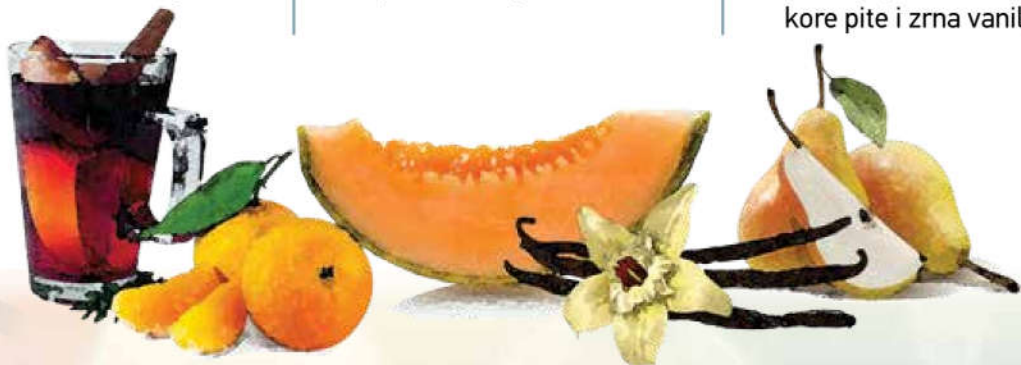
Kada noći postanu hladne, stvorite ugodan ambijent u kući ovom toplom mješavinom mirisa kamina, klementina i kuhanog vina.

SUMMER DELIGHTS:

Unesite ljetne užitke u svoj dom ovim zaigranim i zabavnim mirisom koji kombinira svježinu bijelih cvjetova, slatku dinju i suptilnu vaniliju.

MUM'S BAKING:

Prepustite se užitku dragocjenih sjećanja iz djetinjstva na mamino pečenje kolača, oživljenih kroz nevjerojatno ukusne kreacije pečene kruške, kore pite i zrna vanilije.



Poslovno planiranje kao preduvjet uspješnog poslovanja



Osnovna svrha i smisao poslovnog plana je poznavanje razvojnog puta tvrtke u prošlosti. Sagledavanje njenog sadašnjeg položaja te vizija za razvoj tvrtke u budućnosti, pri čemu treba uzimati u obzir različite aspekte slijeda događaja, od onog najvjerojatnijeg pa do onog koji je najmanje vjerojatan.

Poslovnim planom razrađuje se poslovna ideja, procjenjuje poslovanje poduzeća u budućnosti, koji opisuje **što** se namjerava raditi, **gdje, kako, kada** i uz **kakve** očekivane poslovne rezultate.

Kraj godine za svako poslovanje predstavlja i izazov u smislu planiranja za tekuću godinu.

Izrada poslovnog plana započinje s idejom. Definiranje cilja je istodobno polazna točka za njegovo pisanje kao i krajnji odgovor koji mora biti jasan svakome onome tko čita poslovni plan.

Poslovni plan jasno opisuje poduzetničku ideju i njene efekte te sredstva, resurse i metode potrebne za realizaciju te ideje.



Izvor: www.poslovni.hr

POSTAVLJANJE CILJEVA

Piše: **Marina Hibner Matko**



„Bez ciljeva i planova kako ih doseći, vi ste poput broda koji jedri bez odredišta.“
Fitzhugh Dodson

Kada nezaustavljivo stižemo u susret izmjeni kalendara na zidu, često smo skloni donošenju novih velikih odluka. Iduće godine ću svakako napraviti, poboljšati, ostvariti, započeti...

Mnogi ne uspiju ostvariti svoje želje ili ciljeve, jer ih ne definiraju jasno. Ne postavljaju ih dovoljno precizno i čisto i bez nejasnoća. Razlog mnogih zašto to ne učine, leži u strahu od neuspjeha, što dovodi do razmišljanja o razočaranju i dodatnoj nesigurnosti. Vrhunski sportaši, dobri rukovodioci, odnosno svi uspješni ljudi, koriste tehnike postavljanja ciljeva svjesno ili nesvjesno. Uspjeh je ovdje definiran kao život s ispunjenim osobnim očekivanjima od samoga sebe.

Vrlo je bitno postaviti sebi cilj.

Kada postavljate svoje poslovne i financijske ciljeve, George Ross bi vam savjetovao

„Misli veliko ili nemoj misliti!..“

Kada su ljudi kreirali odlazak na mjesec, nisu odmah znali kako će to točno učiniti? Svi izumi kao npr. mobiteli, avioni, računala su nastali kao posljedica ispunjenja neke želje ili vizije.

Ukoliko imate fokus na probleme, to znači da nemate ciljeve ili vam nisu dovoljno veliki. Kreirajte svoje ciljeve dovoljno velike kako bi problemi pored njih bili neprimjetni.

Dobar cilj vam daje dugoročnu viziju i kratkoročnu motivaciju. Pomaže vam pri fokusiranju i stjecanju

dodatnog znanja i organiziranju vremena i resursa. Ispravno postavljani ciljevi su proces iz kojega možete naučiti. Tek kada znate što točno želite postići, znati ćete kamo usmjeriti svoju energiju i koncentraciju. Također, moći ćete vrlo brzo identificirati „kradljivce“, vremena. Dobro postavljani ciljevi mogu vas motivirati jer kada prvi put postignete zadani cilj, primijetit ćete kako i vaše samopouzdanje raste.

Zadajte si vremenski rok do kada želite ostvariti cilj i zapišite ga na papir.

Idealno bi bilo da ciljeve zapišete u vaš planer. Neka stalno bude u vašoj blizini i više puta ga dnevno pročitajte, kada god možete. Jer na taj način vaša podsvijest će tu frazu zapamtiti.

Za postavljanje ciljeva može nam pomoći

SMART metoda.

SMART je kratica za engleske riječi:

Specific-Measurable-Attainable-Relevant-Timely.

Što bi u prijevodu značilo da naš cilj mora biti:

Specifičan-Mjerljiv-Ostvariv-Relevantan-

Vremenski definiran.

DA BI VAŠ CILJ BIO KVALITETNO POSTAVLJEN MORA SADRŽAVATI SVE NAVEDENE ELEMENTE.

Specifičan

Cilj treba biti jasno izražen i naglašavati ono što želite postići. Specificiranje cilja je odgovor na pitanja: Što želite postići? Kako ga možete postići? Na koji način?

Kao na primjer: Ne možete reći – Želim raditi na poboljšanju svojeg zdravlja. Pokušajte ga specificirati na sljedeći način: Hodati ću ili trčati najmanje dva kilometra, tri dana u tjednu.

Mjerljiv

Mjerljivost je ono što vam pomaže prilikom upravljanja vašim akcijama za postizanje cilja. Više manjih mjerljivih koraka do cilja, daje vam „male pobjede“ koje podižu motivaciju na putu do vašeg krajnjeg cilja.

Ostvariv

Kada identificirate važne ciljeve, počnite razmišljati o načinima na koje možete ostvariti cilj. Razmislite i o svojim stavovima, vještinama, znanjima, željama i mogućnostima, ali i o područjima na kojima još morate poraditi. Ako je vaš cilj daleko od vaših realnih mogućnosti, najvjerojatnije će te brzo odustati od njega.

Relevantan

Relevantan znači da odredite zašto je vama taj cilj bitan. Što će se promijeniti na bolje u vašem poslu ili životu općenito?

Najbitnije od svega je pronaći odgovor na pitanje „zašto“ i koji je vaš motiv koji vam neće dati da odustanete.

Vremenski definiran

Postavite vremenski rok za postizanje cilja.

Na ovaj način definirate jasni raspon vremena u kojem ćete provoditi definirane korake do cilja.

Ne uvjeravajte sebe da možete uvijek početi sutra ili sljedeći tjedan.

Primjerice, zapišite i odredite: „Za godinu dana ostvarit ću povećanje prodaje od 20%“.

Bitno je vremenski definirati cilj, ali svakako provjerite koliko je realan i ostvariv.

Ispravno postavljanje ciljeva važna je metoda koja vam pomaže prilikom odlučivanja o vašim poslovnim i životnim odlukama, odvajanju bitnog od nebitnog, kao i samo motiviranju.

Slijedite ovu tehniku i iznenadite sami sebe u Novoj godini!



ATOM

Alca Total Management

Piše: **Marina Janton**

“Moderna se organizacija ne može sastojati od gazda i podčinjenih. Ona mora biti načinjena od timova.”

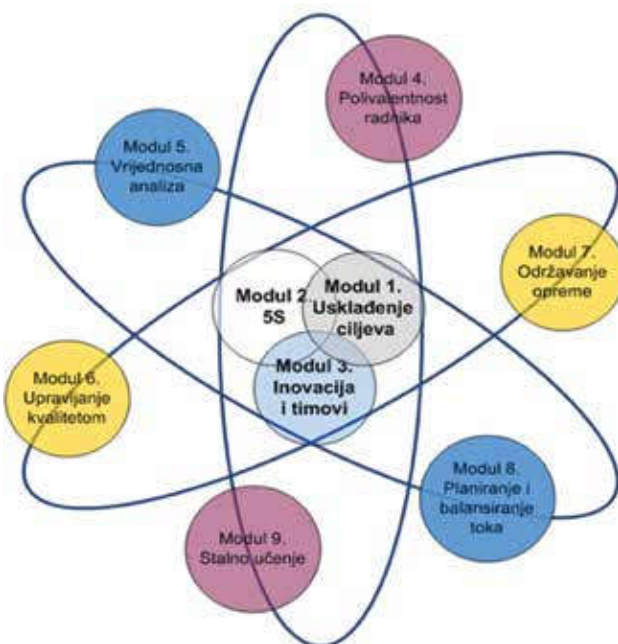
Peter Drucker

Tom mišlju započeo je i završen prvi višerazinski sastanak koji smo kao Alca team održali 04.03.2016. godine u prostorijama LDC-a Sveta Helena. Višerazinski sastanak je inovacija u našem poslovanju. Istom je prisustvovalo više timova: Tim odjela skladišnog poslovanja, tim administrativnog, tim transportnog odjela, tim prodaje, timovi iz Kukuzovca i Pleternice.

Sastanak smo planirali danima, tjednima. Uredili smo prostoriju u kojoj je sastanak održan. Otklonili smo sve nepotrebne stvari iz prostorije. Fokusirali se na one bitne. Uskladili smo sve svoje obveze, radili marljivo, učili kako bi vam svoja znanja prenijeli. Sve navedeno učinili smo jer smo imali jedan zajednički cilj. Održati kvalitetan sastanak.

Inovacija, tim, planiranje, zajednički cilj, kvaliteta, otklanjanje nepotrebnog, fokus na bitno, prijenos znanja. Sve su to riječi koje sam upotrijebila pišući ovaj tekst. Sve su to riječi koje odražavaju ono na čemu radimo posljednjih godinu i pol dana. Naravno, pogađate! Riječ je o ATOM-u.

Kada me kolegica Suzana kontaktirala i zamolila da napišem članak za novi broj “Alca kvarta” na temu ATOM, počela sam razmišljati o tome što napisati. Što smo do sada odradili, gdje smo stali, što ćemo sljedeće napraviti? Razmišljajući o tome došla sam do



zaključka da, kada je o ATOM-u riječ, nema podvlačenja crta, nema točke na „i“, zapravo, nema granica.

ATOM je ušao u sve sfere našeg poslovanja. ATOM je svuda oko nas. To je proces ili projekt koji je započeo i dalje se stalno nadograđuje, usavršava, ali kraja nema. Formirani su timovi ili male radne grupe čiji se članovi svakog radnog dana sastaju kako bi odredili ciljeve za taj dan i dogovorili načine kako će iste ostvariti. Uređene su oglasne ploče ispred kojih se timovi sastaju.

Na oglasnim pločama nalaze se obavijesti o uputama za rad, planovima čišćenja, održavanja, obavijesti o planiranim godišnjim odmorima, obavijesti o eventu-





alnim promjenama u procesima rada i sl. Određeni su i ocrtni prostori na kojima se odlažu prazne palete potrebne za daljnji rad, košare za razne vrste otpadaka, prostori gdje se parkiraju viličari. Napravljene su Matrice vještina, te Matrice plana obuke. U primjeni je Pravilnik o malim poboljšanjima, a trenutno je fokus na Modulu 6 – Upravljanje kvalitetom.

U skladu s tim, trenutno se u odjelu logistike provode četiri velika projekta.

1. Uspostavljanje tranzitnih skladišta u Istri, Zadru i Dubrovniku.
2. Unapređenje procesa označavanja i sistemskog praćenja pošiljaka kroz ekspedit i tranzitna skladišta.
3. Izrada aplikacije za praćenje statusa pošiljaka.
4. Unapređenje administrativnih poslova logistička administracije.

Svi ti projekti temelje se na osnovnim načelima ATOM-a. Usklađuju se ciljevi, uvode se inovacije, projekti se timski provode i svi imaju jednaku svrhu smanjenje troškova, povećanje kvalitete usluge, te zadovoljstvo partnera i kupaca.

Kao što vidite, osim što je sam sebi svrha, ATOM je dio svakog drugog započetog projekta. I ako ste do sada mislili da ne sudjelujete u projektu ATOM-a, prevarili ste se. Svi smo mi uključeni u projekt, jer svi imamo zajednički cilj. Biti uspješni u onome što radimo kao pojedinci i biti uspješni kao tim, Alca tema.



10. Sajam poslova u Zagrebu

Piše: **Davorka Orač**

I ove godine održao se deseti po redu Sajam poslova u Zagrebu. Sajam se održao 10.11.2016. godine u prostorima Pučkog otvorenog učilišta u Zagrebu.

Kroz Sajmove poslova Hrvatski zavod za zapošljavanje potiče direktni kontakt između poslodavaca i potencijalnih radnika, potiče na aktivnost u traženju posla, omogućava partnerstvo svih sudionika na tržištu rada, pruža informacije o mogućnostima obrazovanja, volontiranja, stipendiranja i cjeloživotnog učenja te naglašava važnost znanja i vještina potrebnih na tržištu rada.

U okviru Sajmova poslova organizirani su okrugli stolovi, radionice, forumi, tribine i prezentacije na kojima su sudjelovali predstavnici Zavoda, poslodavci i posjetitelji.

Alca Zagreb se po prvi puta predstavila na ovom sajmu, a naši predstavnici imali su pune ruke posla. Budući da je prikupljen veliki broj životopisa, vjerujemo da ćemo se i sljedeće godine predstaviti na Sajmu poslova.



Top 10

korisničkih pogrešaka pri korištenju računala

Piše: **Goran Crnković**

■ Ne radi se sigurnosna kopija podataka

Danas u vrijeme mnogih rješenja jedna od najvećih grešaka je ne izrada sigurnosnih kopija.

Postoji cijeli niz besplatnih aplikacija koje se mogu koristiti za automatsku izradu sigurnosnih kopija koja ne traže ništa više osim posjedovanja jednog USB diska.

Neka od boljih osobnih rješenja su: Easeus, Comodo, AOMEI...

Uz aplikacije postoje i brojna cloud rješenja. Uglavnom su besplatna, ali postoje ograničenja na diskovni prostor. Popularnija cloud rješenja su: Dropbox, Google Gdrive, Microsoft OneDrive, iDrive, iCloud.

■ Klikanje „Next“ ili „OK“ bez čitanja teksta na ekranu

Učestala greška prilikom instalacija raznih aplikacija ili igrica je klikanje „next“ ili „ok“ bez da se prethodno pročita upozorenje ili tekst. Prilikom instalacije igrica i raznih aplikacija sa interneta potrebno je obratiti dodatnu pozornost jer se često nude razni dodatni programčići, tražilice ili se automatski postavljaju nove početne stranice koje zapravo mogu dovesti do usporavanja računala i zaraze.

■ Ne spremanje dokumenata

Prilikom rada u Microsoft Office alatima bitno je svakih par minuta spremiti trenutni rad. Također moguće je podesiti pojedinu aplikaciju da sama sprema (auto save) svakih nekoliko minuta (po želji).

Budući da nemaju sve aplikacije opciju „auto save“ opciju bitno je sačuvati podatke nakon određenih izmjena u kraćem vremenskom periodu (svakih

nekoliko minuta). Primjerice ako koristite Adobe Photoshop bilo bi jako nezgodno da vam se usred projekta ugasi računalno i ostanete bez ičega.

■ Nepravilno gašenje računala

Izuzetno je nezgodno i štetno za računalno ukoliko ga gasite na silu ili često ostajete bez struje. Za dugovječnost komponenti pogotovo tvrdog diska bitno je isključiti računalno pravilno tj. klikom na „Shut down“ u izborniku start. U protivnom, može doći do nepovratno oštećenog tvrdog diska te neće biti moguće spasiti podatke.

Ukoliko postoji problem sa nestancima struje, preporučam nabavku nekog jeftinijeg pomoćnog napajanja (UPS) kako biste imali vremena ugasiiti računalno na ispravan način i kako biste se zaštitili od strujnog udara prilikom vraćanja struje.

■ Otvaranje nepoznatih priloga e-pošte

U današnje vrijeme često nam stiže e-pošta od nepoznatih pošiljatelja pa nekad i naizgled od nas samih.

U većini takve pošte dolaze i prilozi koji prolaze kroz antivirusnu zaštitu ali su itekako štetni. Najčešći oblici takve zaraze su takozvani „Crypto Lockeri“ koji zaključavaju sve vaše podatke (slike, dokumente, aplikacije, mailove) i traže da platite određeni iznos kako bi vam vratili podatke.

Zbog toga treba biti izuzetno oprezan i ne otvarati nepoznate mailove (recimo od dalekih rođaka koje ne poznajete jer vam ostavljaju cijelo bogatstvo ovoga svijeta). Vrlo često prilozi su s nastavkom .zip, .pdf, .jpg ili naziva: IhreRechnung.pdf, Picture.jpg....

Nastavak slijedi u sljedećem broju.



Plastično nije fantastično!

Piše: **Koviljka Aškić**

Vrijeme je blagdanskih kupovina i pogledamo li oko sebe, vidjeti ćemo da su svuda oko nas ljudi punih ruku plastičnih vrećica.

Ministarstvo zaštite okoliša i energetike najavljuje uvođenje „ekološkog poreza“ na plastične vrećice s ciljem smanjenja njihove količine u okolišu. Ovim nastojanjem ne želi se zabraniti uporaba plastičnih vrećica već uvesti njihova naplata, kako bi se građane destimuliralo da prilikom svake kupnje koriste nekoliko novih plastičnih vrećica jer su „besplatne“. Prosječno, jedno kućanstvo godišnje koristi i odbaci u okoliš oko 500 vrećica i stoga je neophodno uvesti naplatu, kako bi građani počeli koristiti višestruko upotrebjive platnene ili papirnate vrećice, torbe ili jednostavno više puta koristili istu plastičnu vrećicu.



PLASTIČNE VREĆICE, ukoliko se odlože u spremnike za plastiku, mogu se reciklirati i umjesto da postanu opterećenje u okolišu, postaju VRIJEDNA SIROVINA.



Jeste li znali?

- PLASTIČNA VREĆICA proizvodi se od polietilena, naftnog derivata kojemu **treba gotovo 1000 godina da se razgradi.**
- Kada bi samo SVAKI PETI GRAĐANIN HRVATSKE PRESTAO KORISTITI PLASTIČNE VREĆICE, sljedeća bi generacija u prirodi zatekla **199,588.400.000 vrećica manje.**
- U SVIJETU SE GODIŠNJE koristi oko 500 milijardi plastičnih vrećica, odnosno **milijun vrećica po minuti.**
- TOKSIČNI DIM koji nastaje pri paljenju plastike **ubija stotine ljudi svake godine.**

- PRI SPALJIVANJU ČETIRI PLASTIČNE VREĆICE potroši se **onoliko kisika koliko je potrebno čovjeku za jedan dan.**
- PRILIKOM RAZGRADNJE POLIETILENA nastaju mikroskopske otrovne čestice koje prodiru u hranidbeni lanac, **kontaminirajući ekosustave te posljedično, hranu i vodu.**
- PLASTIKA NA POLJIMA zaustavlja prolaz kisika i **uzrokuje neplodnost tla.**
- VIŠE OD MILIJUN PTICA I 100.000 MORSKIH SISAVACA **ugine svake godine** nakon što pojedu ili se zaglave u plastične vrećice.
- IRSKA JE 2002. UVELA TAKOZVANI PLASTAX, **porez na plastične vrećice** kojim se njihova potrošnja smanjila za 90%.

I zato, pokušajmo za odlazak na tržnicu koristiti platnene torbe ili već zaboravljene „cekere“, tražiti od prodavatelja da proizvode pakiraju u papirnatu ambalažu, a uporabljene plastične vrećice odložimo u spremnik za odlaganje plastike!



Zaželimo za ove blagdane svim ljudima mir i dobro, a našoj zemlji da ostane plava i zelena ljepotica kako bismo u njoj sretno živjeli ali kako bi u nju i naši gosti rado dolazili!

PETARDE NISU IGRAČKE!

I najmanje petarde nas mogu ozlijediti

Piše: **Marijan Prevendar**
i **Damir Bošnjak**



Petarde će kao i svakog blagdana biti neizostavan dekor proslave u svojim različitim oblicima, bojama i zvukovima kojima znatiželjni klinici teško mogu odoljeti.

Stoga roditelji oprez!

Upozorite svoje najmlađe da se iza ovih šarenih naprava kriju opasnosti, koje nam iz godine u godinu pokazuju brojni primjeri.

NEKE OD POSLJEDICA NEOPREZNOG KORIŠTENJA PIROTEHNIKE SU:

Opekline - Neke kemikalije koje se nalaze u pirotehničkim sredstvima se ne mogu ugasiti bez vode. Ako petarda eksplodira u ruci, može doći do opekline visokog stupnja.

Gubitak sluha - Detonacijom petardi i sličnih pirotehničkih sredstava stvara se zvuk jačine do 120 decibela. Glasan zvuk petardi ne smeta samo ljudima, nego i životinjama. U slučaju da petarda eksplodira blizu uha ili u zatvorenom prostoru, može prouzrokovati čak i oštećenje sluha, često i trajno.

Sljepoća - Visoka temperatura, iskre i kemikalije koje nastaju uslijed sagorijevanja pirotehničkih

sredstava mogu biti opasne. Ako petarda eksplodira blizu očiju, može dovesti do oštećenja oka, pa i sljepoće.

Amputacije - Petarde su zapravo kao male bombe i mogu raznijeti prste ako se drže u trenutku eksplozije.

Oštećenje imovine - Pirotehnička sredstva mogu uzrokovati požar ili slična oštećenja imovine.



Ne zaboravite, iako su mnogima praznici nezamislivi bez petardi, budite oprezni jer tih par sekundi veselja mogli bi ste po lošem pamtiti cijeli život.

Opasnosti od požara

Najvažniji sigurnosni faktori za zaštitu od požara u domaćinstvu su pažnja, urednost i čistoća.

Osobito sada u blagdansko vrijeme, kada se bacaju petarde, pale prskalice i ukrašavaju jelke.

Požari na božićnim jelkama su dosta česti. Izbjeći ih se može pridržavanjem jednostavnih sigurnosnih mjera:

- Jelku nikada ne postavljajte u blizini zavjesa.
- Ne rabite prskalice ili svijeće (svakako su bolje žarulje -lampice), a od električnih lampica udaljite papir i nakit. Lampice ne smiju ostati upaljene bez nadzora!
- Prskalice ne koristite u stanu, a pogotovo ne na jelkama.
- Božićna jelka ostaje duže vrijeme svježa i time je manje požarno opasna, ako se prije postavljanja skladišti u hladnim prostorima ili se postavi u posudu s vodom. Stalak božićne jelke koji se može napuniti s vodom, sprječava brzo sušenje drveta i time povisuje požarnu sigurnost.



Blagdansko vrijeme mami nas da popijemo čašicu ili dvije kuhanog vina. Zato zapamtite, ako pijete za vožnju nazovite Taksi.



■ **alca**od**srca**

GOLJAK

Izvor: www.sbgoljak.hr

Bolnica je osnovana 1946. godine. Osnivač Bolnice je Grad Zagreb. Bolnica obavlja zdravstvenu djelatnost razvojne neurologije, rehabilitacije razvojne dobi i to: dijagnostiku, liječenje, medicinsku rehabilitaciju, zdravstvenu njegu, boravak i prehranu, specijalističko – konzilijarnu zdravstvenu zaštitu dojenčadi, predškolske i školske djece s neurorazvojnim i motoričkim smetnjama. Osim zdravstvene djelatnosti, Bolnica obavlja i

poslove socijalne skrbi za djecu s teškoćama u razvoju izvan vlastite obitelji, upućenu na medicinsku rehabilitaciju i specijalno školovanje koja skrb ostvaruju kao stalni smještaj, odnosno cjelodnevni i poludnevni boravak. Bolnica obavlja i nastavnu djelatnost.

Alca Zagreb donirala je bolnici Goljak dugmad koju su djeca korisnici usluga bolnice Goljak, koristili u svom terapijskom liječenju, a nama su jedan od svojih uradaka poslali kao zahvalnicu.





Centar za odgoj i obrazovanje Dubrava

Izvor: www.centar-dubrava-zg.skole.hr

Centar za odgoj i obrazovanje Dubrava namijenjen je školovanju i rehabilitaciji djece i mladeži s motoričkim poremećajima i kroničnim bolestima koji se u primjerenim uvjetima mogu osposobiti za određena zanimanja po redovitim i prilagođenim programima. Određeni broj učenika smješten je u Centru za vrijeme trajanja školovanja.

Alca Zagreb donirala je centru paste i četkice za zube iz našeg GSK programa.

Himna centra



DVA DOMA ŽIVOT MI DAO,
GRIJU ME LJUBAVLJU SVOM.
DANI U DUBRAVI TEKU,
U SRCU RODNI JE DOM.

prijev:

POSTANI ZRAKA SUNCA
TOPLA I BLISTAVA,
MOŽDA BAŠ TEBE ČEKAM
U CENTRU DUBRAVA.

SVI MOJI DRAGI DALEKO,
AL' PRIJATELJI SU TU.
DA PRUŽE RUKU I SMJEŠAK,
U DOBRU ILI U ZLU.

KADA ME ZABOLI ŽIVOT,
PJESMA JE K'O MELEM BLAG.
NA SVIJETLE STAZE ME VODE,
SAM BOG I PRIJATELJ DRAG.

HARIBO

Piše: **Renata Soldo**

Unatrag nekoliko godina svjedoci smo izvanredne sportske atmosfere na utakmicama KHL Medveščaka.

Uz rijeke navijača, utakmice posjećuju cijele obitelji koje istinski uživaju u hokeju i euforičnoj navijačkoj atmosferi. Tko još nije, svakako treba doći i doživjeti iskustvo hokeja na poseban „Medvjedi“ način.

Medvjedima u Brlogu vrlo često u goste dođe i Haribo medo. Suradnja Medveščak medvjeda i Haribo mede, uspješno traje već godinama.

Ovu sezonu Haribo je prisustvovao na top utakmicama sezone kada su Medvjedi u gostili dvije najjače momčadi KHL lige.

Riječ je o najtrofejnijoj ruskoj momčadi CSKA iz Moskve te jednoj od najboljih momčadi lige, moćni SKA Sankt Peterburg.

Uz vrlo veliki interes navijača i punu Ledenu dvoranu, odigrane su dvije spektakularne utakmice.





Ništa manje spektakularno prošla je i Haribo promocija. Navijači su nestrpljivo u pauzama trećina posjećivali Haribo kutak na kojima su promotorice djelile bombone i poklone.

Najmlađi su svoje veselje mogli pronaći u dječjem kutku gdje su uz igru uživali u Haribo bombonima, a najbrži su sudjelovanjem u tomboli osvojili lijepe Haribo poklone. Naravno, bilo je izazova i za strastvene hokejaše koji su vrlo strpljivo čekali u redu da pokažu svoja shooting umjeća. Osim što je trebalo zabiti pak u gol, zadatak je bio i pogoditi Haribo medvjedića koji je stajao ispred gola. Uzbuđenja nije nedostajalo, a bilo je svega i promašaja i pogodaka. Najuspješnije je Haribo ponovno nagradio, a ostalima je preostalo čekati neku od idućih promocija.



Fubilarci, **ponos Alce**



Đuro Peras
Tomislav Kovačić
Gordana Klarić
Darko Grašić
Sanja Knezović
Danijel Pavletić
Želimir Ištvančić
Igor Berženji
Mladen Lisac
Božidar Bašić
Ivan Silvio Matok
Željko Đurđić

Mihajlo Grnović
Stipe Milošević
Danijel Crnoja
Zrinkica Perša
Denis Stanić
Snježana Galić
Alen Gašpar
Andrija Raguž
Mateja Markota
Jurica Car
Danijel Karaba
Viktor Krajinović

Tomislav Hudika
Snježana Šalić
Mario Majstorović
Tin Borovec
Željka Mateković
Miroslav Karlovčec
Jozo Andrijanić
Piljo Kičić
Slavko Bačev
Marina Kobasić
Tomislav Džaja



Marina Jakovljević
Josipa Karačić
Goran Jedličko
Anto Grlić
Jozo Tokić
Eva Petrinec
Sanja Hmelik
Vlado Topić
Željko Jeremić
Mario Jakovljević
Toni Kalajžić



Ivan Jakovljević
Nenad Jovanović
Igor Sviben
Boris Belobaba
Marijana Žilić
Jakov Đokić
Danko Mihalj
Nenad Boroša
Ana Jakovljević



L'Oreal Paris i Garnier

Piše: **Tanja Igić**

I ovih blagdana L'Oreal Paris i Garnier pripremili su prekrasne poklon pakete koje možete darovati vašim najdražima, ili jednostavno – sebi. Proizvodi koji su u svakom od poklon paketa se osim svoje kvalitete odlikuju i predivnim, luksuznim dizajnom,

prilagođenim muškarcima i ženama svih dobni skupina. Zbog toga bismo vam htjeli predstaviti nekoliko poklon paketa i olakšati vam izbor pri kupnji najpoželjnijih pristupačnih poklona i ovih blagdana.



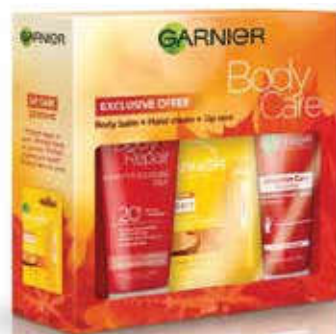
- **Garnier njega za cijelo tijelo** – ovaj bogati poklon paket sastoji se od tri proizvoda koji su savršeni za potpunu njegu kože vašeg tijela tijekom hladnih zimskih mjeseci. Body Repair obnavljajući balzam za jako suhu kožu namijenjen je njezi cijelog tijela. Intenzivna krema njegovat će vaše suhe i od zime oštećene ruke, a balzam za usne koji ćete dobiti na poklon unutar ovog paketa zaštit će vaše usne i od najhladnijeg vjetra.



- **L'Oreal Paris Nutri Gold hranjiva dnevna njega za lice i mlijeko za tijelo obogaćeno uljima** – ovaj pristupačni paket luksuznog i raskošnog dizajna san je svake žene. Sastoji se od hranjive dnevne njege obogaćene uljima koja hrani i vlaži kožu te joj daje osjećaj ugone i mekoće. Izrazito hranjivo mlijeko za tijelo prožeto uljima namijenjeno je za suhu i vrlo suhu kožu. Brzo se upija i savršeno je za svakodnevnu upotrebu.



- **L'Oreal Paris Men Expert pjena za brijanje, losion nakon brijanja i dezodorans za osjetljivu kožu** – paket za potpunu njegu svakog muškarca prilagođen i najosjetljivijoj koži sastoji se od pjene za brijanje obogaćene Aloe Verom, losiona nakon brijanja koji hidratizira, umiruje i razbuđuje vašu kožu, te dezodoransa sa 48 satnim djelovanjem protiv znojenja, kojeg u ovom bogatom paketu dobivate na poklon.



- **Garnier BB krema i micelarna voda** – kombinacija dva najatraktivnija proizvoda iz Garnier asortimana za njegu kože neizostavan su dio kozmetičke torbice svake mlade djevojke. BB kremu moguće je pronaći u svjetlijoj Light i tamnijoj Medium nijansi, dok najpopularniji proizvod za čišćenje lica, micelarnu vodu u praktičnom mini pakiranju dobivate na poklon.



- **L'Oreal Paris Miss Manga maskara i bifazni odstranjivač šminke** – manga među maskarama, Miss Manga stvorena je za mega volumen gornjih i donjih trepavica, dok je blaga njega za skidanje šminke idealna za odstranjivanje obične i vodootporne šminke sa lica, očiju i usana.



ADVENT U VARAŽDINU I ČAKOVCU

Advent u Varaždinu

25.11.2016.
-15.01.2017.

Varaždin će kao i brojni gradovi diljem svijeta, i ove godine posebno zasjati u adventsko vrijeme.

Advent u Varaždin stiže u poznatom ruhu s mnogim novostima. Događanja su osmišljena u nekoliko cjelina: Ledena čarolija na Kapucinskom trgu, Bijeli Korzo i Adventski vijenac pred katedralom, a posebno će se obilježiti naravno doček Nove godine.

Ovogodišnji bogati blagdanski, kulturni, gastronomski i zabavni program osmišljen je da zadovolji široku paletu ukusa Varaždinaca te sve brojnijih posjetitelja i turista.

Sama priredba Advent u Varaždinu imat će dvije središnje točke. Kapucinski trg s Ledenom čarolijom i Trg kralja Tomislava, na kojem će se održavati program pod nazivom Bijeli Korzo. Djecu će ondje svakako razveseliti vlakić Djeda Božićnjaka, dok će se odrasli vikendom moći zabaviti uz koncerte. Koncert će se održati na Kapucinskom trgu za doček Nove godine.

Ukrašeni će biti i okolni trgovi i ulice, poput Gundulićeve ulice, dok će se prodajne kućice još nalaziti u Ulici Ankice Opolski i na Trgu slobode.

Na Kapucinskom će trgu svoju kućicu imati i Djed Božićnjak. On će ondje boraviti od 10. do 30. prosinca, a pridružiti će mu se i sv. Nikola.





Advent u gradu Zrinskih

Hladna i maglovita večer, zamamni miris domaćih medenjaka, vrućih fritula, kuhanog vina i pečenih kobasica, šetnja centrom grada, samo su uvod u čarobno adventsko ozračje ispunjeno zajedništvom koje nas polako vodi sve do samog Božića.

Adventska događanja u Čakovcu odvijaju se na više lokacija: Na Franjevačkom trgu, u Ulici Kralja Tomislava, u atriju Starog grada, u crkvi sv. Nikole biskupa, u prostoru Muzejsko informativnog centra, u Scheierovoj zgradi, u knjižnici Nikola Zrinski te u Centru za kulturu Čakovec



Dvije najvažnije novosti svakako su širenje Adventa na prostor Atrija Starog grada te postavljanje klizališta na Trg Republike.

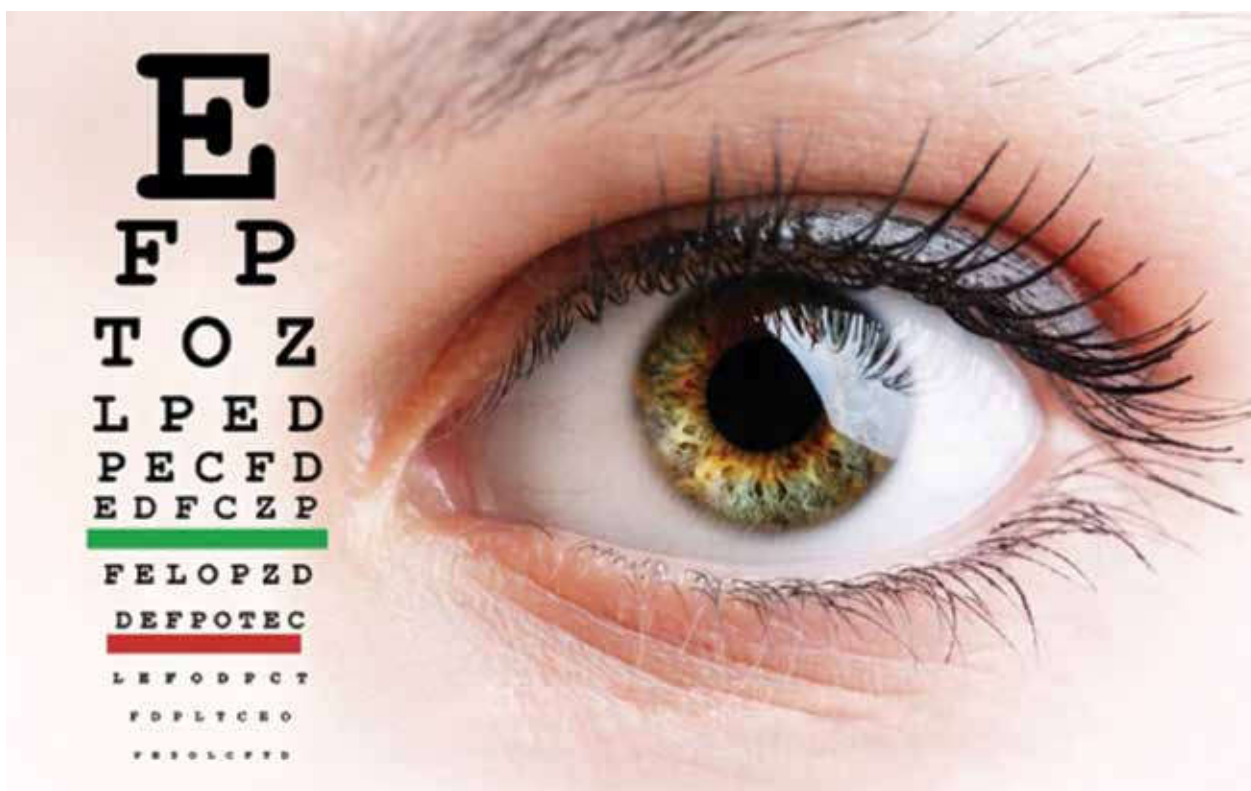
U Atriju Staroga grada, jednog od čakovečkih simbola, prikazivat će se filmovi o božićnim običajima, bit će postavljena i posebna rasvjeta, a sve će pratiti prigodni glazbeni program.

Klizalište veliko čak 800 kvadratnih metara bit će postavljeno na Trgu Republike i na njemu će se moći klizati sve do 30. siječnja 2017.

Adventski sajam će se održati na Franjevačkom trgu, gdje će posjetitelji moći pronaći prigodne božićne proizvode.

U ostatku programa priređen je niz nastupa zborova, KUD-ova i drugih izvođača, dok su za djecu priređene radionice i predstave, a moći će se i družiti sa Svetim Nikolom te Djedom Božićnjakom.



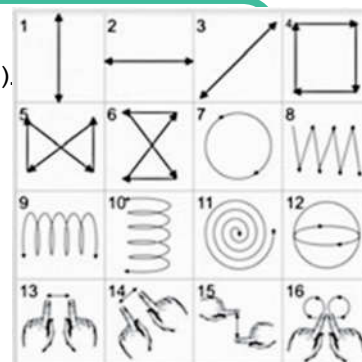


Popravite vid uz vježbe za oči

Izvor: www.alternativa.hr

Ako nosite naočale, a ne radite redovne vježbe za oči, vaš vid će se postepeno pogoršavati. To znači da vašim očnim mišićima treba onoliko vježbe koliko i svakom drugom mišiću. Ove smjernice će vam pomoći poboljšati vaš vid.

1. Zatvorite oči na nekoliko minuta svaka 2-3 sata i dok žmirite ne stežite oči previše.
2. Radite gimnastiku oka koja obuhvaća 16 vježbi (očima pratite linije, pogledajte na slici).
3. Ne koristite svoje naočale.
4. Pritisnite očne jabučice lagano koristeći kažiprst i srednji prst istovremeno i to tako da ne osjećate nikakvu bol. Zatim pritisnite očne jabučice samo kažiprstom dva puta.
5. Uvijek gledajte u daljinu kada ste vani.
6. Pijte svježi sok od mrkve sa nekoliko kapi maslinovog ulja.
7. Koristite mlaku vodu kada se umivate.
8. Izbjegavajte sjedenje ispred kompjutera najmanje 2 sata prije spavanja.



Kada prvi put počnete sa ovom aktivnošću, trebate se fokusirati na sliku ili predmet određeno vrijeme, obraćajući pažnju na svaku misao i osjećaj koji se tada javlja, tako da um postane u potpunosti zaokupljen objektom promatranja.

Poanta ove vježbe je da izdržite što više možete, prije nego što vam pogled padne na drugi predmet. Budite ustrajni i strpljivi pa ćete imati odlične rezultate već za kratko vrijeme!

Nadi razlike

Poigraj se i opusti! Nadi 10 razlika između ove dvije božićne jelke. Ako ih ne možeš pronaći predložimo ti da ponovo pročitaš prethodni članak i odradiš vježbe za oči.





*Budućnost pripada onima koji
vjeruju u ljepotu svojih snova.*

Eleanor Roosevelt