

# alca



KVART

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

zima 2018.  
broj 10

**UPRAVLJANJE ENERGIJOM**

**ATOM U ALCI**

**DARIVATELJI KRVI - IMA LI ŠTO PLEMENITIJE**

**KAKVA SPORTSKA GODINA!**



Atom u Alci **06**

**8** Sustavi upravljanja energijom



**26** Plivački klub  
Natator i Halliwick  
koncept plivanja



**32** Ozalj, Mrežnica, Kamačnik

### Uvodna riječ

### Info kvart

Serijalizacija – sigurni lijekovi

### Alca aktualnosti

ATOM u Alci

Sustavi upravljanja energijom

Vileda Professional

Higijena ugostiteljskih prostora

Remington i-Light Luxe – prijatelj žena

Puffies – Haute Couture u pelena

Neil's Yard Remedies kozmetika s puno nagrada

Paloma Sensitive Care

### HR kvart

Kako probuditi kreativca u sebi?

### 3 IT kvart

4 Najbolje od weba

### 4 Zeleni kvart

6 Gospodarenje posebnim kategorijama otpada

8 Alca Goes Green

### 10 Alca od srca

11 Alca na 1. plivačkom maratonu Podstrana 2018. – Ng7

12 Darivatelji krvi – ima li što plemenitije?  
13 Plivački klub Natator i Halliwick koncept plivanja

### 15 Kvart događanja

16 Tardi konferencija

16 Alcari na biciklu – 7. Tour de Tur

Vrtna garnitura od paleta

**18**

18

**20**

20

22

**23**

23

24

26

**28**

28

29

30



Alca na 1. plivačkom maratonu Podstrana **23**



**42** Himalaya - Kad snovi postanu stvarnost

Dragi naši,

Naš prvi okrugli broj. Prva desetka je iza nas! A sada, Kornijevim korakom dalje! Nakon burne i uspješne sezone i na pragu veselih božićnih blagdana u ovom smo vam broju pripremili puno raznovrsnih tema. Između ostalog će nas Duško upoznati s ATOM-om, a Andreja će ispričati kako je to kad se snovi ostvare. U nastavku serije o uređenju interijera Marina će nam objasniti kako uvesti staklo u uređenje interijera, a Damir će nas nastaviti educirati kamo odložiti baterije i akumulatore. U nastavku ekološkog osvješćivanja ćemo na primjeru Alce vidjeti kako jednostavno uštedjeti energiju i novac. Ivana će nas uvesti u tajne uspješnog čišćenja te nam pokazati kako klice nisu samo za sadnju. Saznat ćemo što radi Natator i što je to Halliwick koncept. Marina će nas upozoriti na krivotvorene lijekove i kako se tome može doskočiti. U sklopu nove rubrike Igor će nam preporučiti neke zanimljive i poučne web stranice. Pripremili smo vam još mnoštvo različitih zanimljivih tema i korisnih savjeta, a na kraju ćemo se svi zajedno podsjetiti kako je to izgledalo onih dana u srpnju na mundijalu kad smo svi disali kao jedan i bili najponosnija nacija na svijetu najglasnije slavivši drugo mjesto. A da to ne bude kraj hrvatskih ovogodišnjih sportskih uspjeha pobrinula se naša muška teniska reprezentacija osvojivši po drugi puta Davisov kup. Hvala svima na sudjelovanju u nastajanju ovog broja. I dalje Vas pozivamo da idejama obogatite i proširite sadržaj Alca Kvarta. Prijedloge šalžite na e-mail adresu: [urednistvo@alca.eu](mailto:urednistvo@alca.eu)

Ozalj, Mrežnica, Kamačnik	32
Illamasqua – Beauty&Make-Up edukacija „Back to Base“	34
Kamo za Advent?	35
<b>Praktični savjeti</b>	<b>36</b>
Klice u prehrani	36
Uživati sa stilom u Gin & Tonicu	38
<b>Kamo za vikend</b>	<b>41</b>
Papuk	41
<b>Putovanja</b>	<b>42</b>
Himalaya	42
<b>Uredske vježbe</b>	<b>44</b>
Joga za lice	44
<b>Pozitivne misli</b>	<b>46</b>
Kakva sportska godina	46

**alca**  
Ravno k najboljima

Interni časopis  
Alca Zagreb d.o.o.  
broj 10 - zima 2018.

Nakladnik  
Alca Zagreb d.o.o.  
Koledovčina 2  
10000 Zagreb  
[www.alca.hr](http://www.alca.hr)  
matični broj: 3573303  
oib: 58353015102

Ured i prodaja  
tel. +385 (1) 2481 111  
fax: -385 (1) 2404 766

Uredništvo  
[urednistvo@alca.eu](mailto:urednistvo@alca.eu)

Dizajn i prijelom  
Željka Jordan; o,ne radiona

Tisak  
Printera Grupa

Časopis izlazi kvartalno i distribuira se besplatno.

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



Piše: Marina Hibner-Matko

# Serijalizacija - sigurni lijekovi

Na žalost mora se priznati da je prisutnost krivotvorenih lijekova posljednjih godina u porastu u cijelom svijetu.

**T**ome je doprinijela izvježbanost krivotvoritelja koji uspejavaju vjerno kopirati sve detalje vanjskog pakiranja lijekova, kao i izgled samih tableta ili kapsula. Kupnja lijekova na crnom tržištu, koje uključuje i nepoznate izvore preko Interneta,

---

## Serijalizacija lijekova - EU Falsified Medicine Directive (FMD)

Cilj je Direktive 2011/62/EU (FMD) i Delegirane uredbe EU 2016/161 spriječiti ulazak krivotvorenih lijekova u legalne opskrbne lance. Zahtijevaju se sigurnosna svojstva i jedinstvena identifikacija receptnih lijekova na razini cijele EU, a krajnji rok za provedbu u zemljama članicama EU je 9. veljače 2019.

može biti jako opasna za pacijente. U većini je slučajeva podrijetlo tih lijekova nepoznato, njihova je kakvoća upitna te je vrlo često riječ o krivotvorenim lijekovima koji ozbiljno mogu ugroziti zdravlje pacijenata.

Krivotvoreni lijekovi ne prolaze stroge zahtjeve za ocjenu kakvoće, sigurnosti i djelotvornosti koje zahtijevaju postupci odobravanja lijekova u EU. Po podacima Svjetske zdravstvene organizacije, svaki drugi lijek kupljen preko Interneta je krivotvoren, a od korištenja takvih lijekova godišnje u svijetu umre i do milijun ljudi.

Kako bi se zaštitili pacijenti od krivotvorenih, štetnih i opasnih lijekova te kako bi se spriječilo korištenje i ulazak krivotvorenih lijekova u legalni opskrbeni lanac, u Europskoj uniji će od 2019. godine biti uvedena serijalizacija lijekova, što podrazumijeva označavanje svakog pojedinog pakiranja lijeka, a time i provjeru njegove autentičnosti.

Postupak je definiran donošenjem zakonskih uredbi na nivou Europske unije (Direktive 2011/62/EU (FMD) i Deleagirane uredbe EU 2016/161). Direktiva predviđa osnivanje Nacionalne medicinske verifikacijske organizacije, odnosno uspostavu nacionalnog sustava za čuvanje i provjeru podataka o lijekovima u kojeg će biti unesen svaki jedinstveni serijalizacijski broj. Sve Nacionalne medicinske verifikacijske organizacije na području Europske unije bit će spojene na centralnu Europsku verifikacijsku organizaciju s kojom će izmjenjivati podatke o autentičnosti svake pojedine kutije lijeka.

Cilj ovog postupka je osigurati sigurnost pacijenata.

Serijalizacija podrazumijeva označavanje jedinstvenim serijskim brojem svakog pojedinačnog pakiranja lijeka.

Dvije su sigurnosne oznake koje se moraju staviti na pakiranja lijekova:

# 1

## **Jedinstveni identifikator**

kojeg čini niz brojeva ili slovo-brojčanih znakova koji je jedinstven za svako pakiranje i omogućava provjeru autentičnosti i identifikaciju pojedinačnog pakiranja lijeka, a ujedno je to i dokaz da je lijek autentične kvalitete i ima certifikate kojim se dokazuje ispravnost proizvoda.

# 2

## **Zaštita od otvaranja**

koja omogućava provjeru je li pakiranje lijeka otvarano ili izmijenjeno od trenutka kada je napustilo pogone proizvođača.



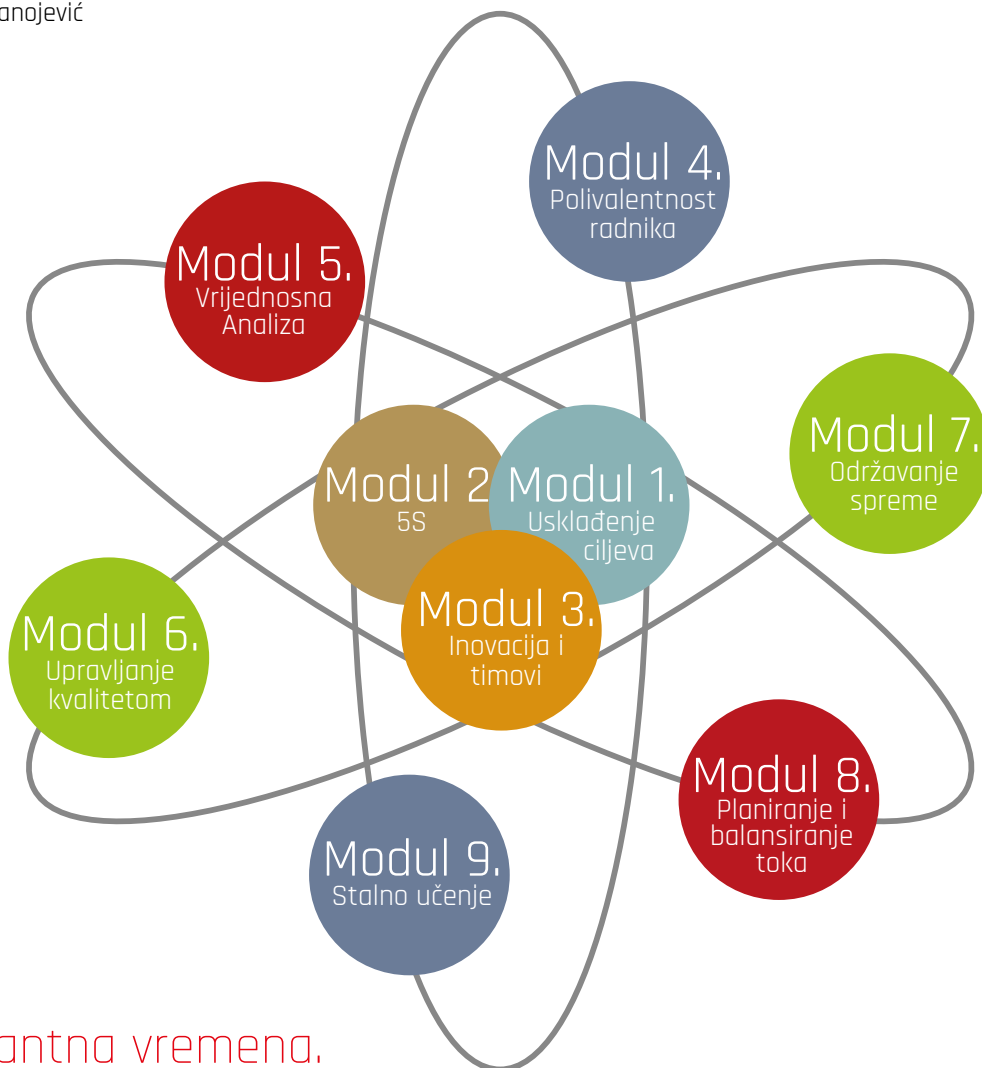
Proizvođač ih stavlja na vanjsko pakiranje lijeka i time omogućuje identifikaciju i provjeru autentičnosti svakog pakiranja na koje su stavljene.

Svaka kutija lijeka na tržištu Europske unije, sukladno Smjernici o krivotvorenim lijekovima, od 9. veljače 2019. mora imati sigurnosne oznake, zaštitu od otvaranja i sustav verifikacije.

Prilikom izdavanja lijeka u ljekarni jedinstveni kod će se skenirati, potom će otići putem informatičkog sustava u nacionalnu bazu podataka, a zatim na europsku razinu, odakle će doći povratna informacija postoji li nekakva sumnja da s tim lijekom nešto nije u redu. Informatičkim zapisima će se moći pratiti svaka pojedinačna kutija proizvedenog lijeka od proizvođača do pacijenta, odnosno adekvatno zbrinutog otpada u slučaju neiskorištenosti istog u svrhu liječenja bolesnika.

# ATOM u Alci

Piše: Duško Stanojević



Interesantna vremena.

Čak i kineska, ne poslovice nego kletva kaže „Dabogda živio u interesantna vremena!“.

zazovi suvremenog poslovanja i bespoštedna tržišna utakmica učinili su da svako pojedino poduzeće ili poslovni sustav, koji želi biti ukorak s izazovima koje donosi sveopća globalizacija, nastoji iskoristiti najbolje alate na tržištu kako bi povećali funkcionalnost svojih

operativnih sustava, smanjili greške u tehnološkim procesima i povećali efikasnost i produktivnost. Kompilacijom globalno priznatih alata (Lean, Six Sigma, 20 ključeva i ostalih) koji su usmjereni na uočavanje, identifikaciju i otklanjanje grešaka i 'otpada' u poslovnim procesima, Alca

je razvila vlastiti pristup toj problematici i sublimirala ga kroz **ATOM (Alca TOTAL Management)**. Atom ima primarni cilj da, kroz određene module i aktivnosti koji prate poslovne procese u poduzeću, uključi što veći broj djelatnika koristeći njihovo znanje, iskustvo, pa i njihov interes i ambiciju

	LOGISTIKA	ZAJEDNIČKE SLUŽBE	PRODAJA	TARDI
Koordinator Atoma	Marina Janton	Sanda Berženji	Marija Batarilo	Duško Stanojević
Voditelj Modula 1. Usklađenje ciljeva	Mladen Hršak	Jasna Tešanović	Ana Pavlič	Hrvoje Mihalj
Voditelj Modula 2. 5S Čišćenje i organizacija	Josip Martinović	Suzana Tomić	Anita Marasović	Ivana Opačak
Voditelj Modula 3. Inovacije i timovi	Zoran Nikolić	Andrej Ignjatić	Dubravka Topić	Irena Boljun
Voditelj Modula 4. Polivalentnost radnika	Gordana Svilić	Eva Petrinc	Renata Soldo	Tamara Nikolić

i te procese „očisti“ od svih nepotrebnih aktivnosti i postupaka koji proizvodima ili uslugama ne pridodaju nikakvu vrijednost. Na taj se način poslovni procesi pojednostavljuju, unaprjeđuju i kontinuirano razvijaju. ATOM nije terminski definiran i ograničen projekt, nego predstavlja kontinuiran proces usmjeren na promjenu poslovne kulture i filozofije poslovanja kroz stalno traganje za poboljšanjima. Još konkretnije i jednostavnije rečeno, ATOM u Alci izgleda ovako. Izvrsnost kojoj težimo, nastojimo doseći kroz kontinuirano djelovanje u četiri tematske cjeline koje nazivamo Moduli, od kojih svaka definira jedno područje u poslovanju: Usklađenje ciljeva, Čišćenje i organizacija, Inovacije i timovi, te Polivalentnost radnika. Svaki od tih modula ima kontakt osobe u pojedinom sektoru Alce koje smo skupno definirali kao Logistika, Zajedničke službe, Prodaja i Tardi.

**Modul Usklađenje ciljeva** definira ključne vrijednosti Alce, zajedničke vrijednosti koje povezuju sve zaposlenike kompanije. Te vrijednosti su svojevrsne norme i pravila ponašanja ljudi koji rade zajedno kako bi postigli određene ciljeve poslovanja.

**Modul 5S, čišćenje i organizacija**, strijemi ka postizanju što višeg stupnja urednosti i organizacije, kako



radnog mjesta, tako i poslovnih i tehnoloških procesa unutar Alce, otklanjanjem suvišnih i nepotrebnih predmeta i dijelova procesa. Održavanje postignute urednosti i čistoće rezultira boljim osjećajem na radnom mjestu i pridonosi boljoj međusobnoj komunikaciji između zaposlenika. Provedba **modula Timski rad** i inovacija cilja na uključivanje što većeg broja pojedinaca unutar poduzeća u postizanju ciljeva iz prethodna dva modula, te potiče njihov interes i angažman kroz slanje malih (i veliki su dobrodošli!) prijedloga za poboljšanja. Konkretnim stimulacijama svih usvojenih prijedloga za poboljšanja kroz Sustav dobrih ideja Alce, nastoji se dodatno potaknuti angažman

pojedinaца. Zaposlenici se dijele u grupe (timove) koje nastoje pratiti organizacijsku strukturu poduzeća i koje su osnova za otvorenu diskusiju o bilo kojoj temi i problemu iz poslovanja. Kroz rad u grupama potiče se timski rad i razmjena ideja, ciljajući na kontinuirano poboljšanje poslovnog sustava kroz spomenuti Sustav dobrih ideja.

**Modul Polivalentnost radnika** ima za cilj učiniti tijek poslovnog procesa održivim i efikasnim, te zaposlenike kompetentnijima u izvršavanju raznovrsnih radnih zadataka. Svaki zaposlenik na svom definiranom radnom mjestu mora imati zamjenu ili alternativu, tako da se u slučaju odsutnosti pojedinca kvaliteta izvršenja posla ne smanjuje. Poslovni partneri niti u jednom trenutku ne smiju osjetiti razliku. Zaposlenici prolaze unakrsnu obuku usvajajući različite vještine i znanja potrebna u njihovom Odjelu/Sektoru. Na taj način postaju obučeni i fleksibilniji, te lakše i brže mogu odgovoriti na izazove i radne zadatke unutar Alce.

I zaključno, osnovno pravilo je: Nema 'svetih krava'! Niti jedan poslovni proces koji se odvija unutar Alce, niti jedan definiran i propisan postupak i procedura nisu za vječnost, nisu toliko dobri da ne mogu biti propitivani, mijenjani, unaprjeđivani i poboljšani. Stoga, **ATOM**izirajmo se! Vidimo se kroz/sa/u/na ATOMU.



# Sustavi upravljanja energijom

Piše: Damir Bošnjak

## (Certifikat ISO 50001:2011)

Alca Zagreb d.o.o. je od 23. srpnja 2018. godine certificirana i prema međunarodnom certifikatu ISO 50001:2011. Što to zapravo znači za naše društvo?

**M**eđunarodna organizacija za normizaciju (engl. *International Organisation for Standardization*, ISO) je svjetski savez nacionalnih normizacijskih tijela, odnosno

ISO članica. Posao pripreme međunarodnih normi obično se odvija putem ISO tehničkih odbora te je u skladu s pravilima iz ISO/IEC direktiva (engl. *International Electrotechnical Commission, IEC*). Svrha norme ISO 50001 je omogućiti organizacijama

ustanovljenje sustava i procesa potrebnih za poboljšanje energetske provedbe uključujući energetska učinkovitost, korištenje i potrošnju energije. Provedba ove međunarodne norme vodi ka smanjenju emisije stakleničkih plinova i drugih odnosnih utjecaja



na okoliš i energijskih troškova kroz sustavno upravljanje energijom. Uspješna primjena ovisi o opredijeljenosti svih nivoa i funkcija organizacije, a osobito o upravi društva.

Ova norma određuje zahtjeve za sustav upravljanja energijom (*engl. Energy Management system, EnMS*) na kojima organizacija može razviti i primijeniti energijsku politiku i ustanoviti opće i pojedinačne energijske ciljeve i akcijske planove, koji uzimaju u obzir zakonske zahtjeve i informacije koji se odnose na značajnu uporabu energije. Sustav

upravljanja energijom omogućuje organizaciji postizanje svoje obvezujuće politike poduzimajući, prema potrebi, mjere za poboljšanje energijske provedbe i pokazivanje sukladnosti sustava.

Svrha ove norme je omogućiti organizaciji da slijedi sustavni pristup u postizanju stalnog poboljšanja energijske provedbe uključujući energijsku učinkovitost, korištenje i potrošnju energije. Oblikovana je za neovisnu uporabu, ali se može uskladiti ili integrirati s drugim sustavima upravljanja.



## ISO 50001 se temelji na Plan-Do-Check-Act krugu za stalno poboljšavanje i uključuje upravljanje energijom u svakodnevnu organizacijsku praksu.

- **Planirati (Plan):** sprovesti energijsko preispitivanje i ustanoviti energijsku osnovicu, pokazatelje energijske provedbe (EnP1), opće energijske ciljeve, pojedinačne energijske ciljeve i akcijske planove koji su potrebni za dobivanje rezultata koji će poboljšati energijsku provedbu u skladu s organizacijskom energijskom politikom;
- **Učiniti (Do):** primijeniti akcijske planove upravljanja energijom;
- **Provjeriti (Check):** procesi praćenja i mjerenja i ključne karakteristike operacija koje određuju energijsku provedbu prema energijskoj politici i ciljevima i izvijestiti rezultate;
- **Izvršiti (Act):** poduzeti mjere za stalno poboljšanje energijske provedbe i sustava upravljanja energijom (EnMS).



## Integriranje norme

U Alci Zagreb d.o.o. norma ISO 50001 integrirana je s drugim sustavima upravljanja kao što su ISO 9001, ISO 14001, ISO 22000. Normom ISO 50001 Alca Zagreb d.o.o. morala je:

- uspostaviti, dokumentirati, primijeniti, održavati i poboljšavati sustav upravljanja energijom (EnMS)
- odrediti i dokumentirati područje primjene i granice svog sustava upravljanja energijom; 50001:2011

utvrditi kako će se udovoljiti zahtjevima ove međunarodne norme kako bi se postiglo stalno poboljšanje energijske provedbe i sustava upravljanja energijom.

Navedena norma za sve nas znači puno više pažnje posvetiti upravljanju energijom te u nadolazećem vremenu planirati više projekata kao što je bila zamjena rasvjete prvog djela skladišta.



# Vileda Professional

Vileda Professional nudi rješenja za čišćenje i inovativne sustave profesionalnim korisnicima.

Piše: Ivana Opačak

**S**preko 50 godina poslovanja i iskustva, prepoznali su što treba profesionalnim korisnicima u različitim okruženjima

te nude rješenja koja omogućuju brže, učinkovitije čišćenje sa smanjenim ukupnim troškovima.

Vileda Professional, članica grupe FHCS Freudenberg Home and Cleaning Solutions danas ima prodajne urede u više od 20 zemalja sa sjedištem u Weinheimu, Njemačka. Freudenberg grupa je obiteljska tvrtka posvećena proizvodnji i inovacijama u svim segmentima čišćenja. Više od 60 inženjera i inovatora svakodnevno je posvećeno razvoju visoko kvalitetnih proizvoda i rješenja.

- Odabirom odgovarajuće tkanine za površinu moguće je smanjiti vrijeme čišćenja do 50% bez žrtvovanja rezultata čišćenja

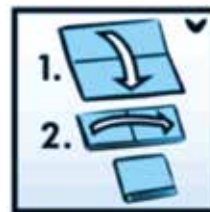
Jedan od vitalnih uvjeta za rezultat i ekonomičnost čišćenja je odabir prave metode odnosno sustava čišćenja.

- Velikim objektima koji imaju pristup praonicama preporuča se uporaba prethodno pripremljenih pomagala

- Manjim objektima koji imaju ograničen pristup vodi i skladišni prostor preporuča se uporaba posebno dizajniranih alata
- Srednjim objektima metoda kante i preše je zadovoljavajući izbor

Vrhunska higijena je jedan od bitnijih parametara u svakom okruženju, pogotovo unutar zdravstvenih ustanova, domova, vrtića, škola i Ho-ReCa objekata. U tim sektorima čista okolina bi mogla biti i jedan od faktora preživljavanja i definitivno faktor konkurentnosti, pa zašto onda ne izabrati rješenja iz Vileda Professional ponude, rješenja koja će održavati higijenu na samom vrhu.

## Nekoliko profesionalnih savjeta primjenjivih u čišćenju doma:



Ispravan način slaganja krpe kojim maksimalno iskoristite krpu, „aktivna površina“ krpe je ona koja se nalazi pod dlanom. Nakon što se jedna strana zaprlja, okrećete drugu čistu stranu.



Rub rukavica uvijek izokrenite prema van kako bi napravili žljeb koji će se skupljati tekućinu koja će se slijevati prilikom podizanja ruke. Time će se spriječiti doticaj tekućine s kožom/odjećom.



Sredstvo koje ima raspršivače uvijek nanosite direktno na krpu ispod razine glave i odmaknuto od sebe. Na taj način štedite sredstvo i smanjujete udisanje istog koje se rasprši prilikom špricanja direktno na predmete koje čistite, npr: špricanje direktno na prozore



Prilikom čišćenja poda krpom/mopom preporuča se raditi pokrete u obliku osmice. Na taj način skupljenu prljavštinu držite cijelo vrijeme pod krpom te obuhvaćate svu površinu poda.

Higijena ugostiteljskih prostora

# Čistoća je i više od pola posla

Piše: Irena Boljun

U ugostiteljstvu je važno nadmašiti očekivanja gostiju, od kvalitetne i brze usluge u restoranu pa do elegantne udobnosti u opuštajućem ambijentu. Kafići i barovi zahtijevaju visoku razinu efikasnosti jer se u njima uvijek događa mnogo toga u malom prostoru iza šanka.

**G**osti ne uočavaju samo čistoću osnovnih ugostiteljskih prostora - u ocjenjivanju ugostiteljskog objekta veoma je važan i dojam o toaletnim prostorima. Stoga je pogrešan stav nekih ugostitelja da je bitna samo usluga i ponuda. Razina čistoće toaletnog prostora vrlo je bitna karika i veliki postotak gostiju cjelokupni dojam zasniva upravo na tome. Prema nekim istraživanjima jedan od razloga zbog kojeg se gosti ne vraćaju nekom ugostitelju je upravo to što su uvjete u toaletnom prostoru ocijenili kao nehigijenske i loše. Isto tako, meni i ponuda restorana nisu jedino što gosti primjećuju i povezuju s njegovim imenom. Mnogi čak povezuju prljav toalet s prljavom kuhinjom. Tu je važna i kvaliteta samih proizvoda koji se stavljaju na korištenje gostima. Ne trebate biti stručnjak da utvrdite kako su higijena i dezinfekcija kuhinje nužna stavka svakog poslovanja koje želi biti usklađeno s visokim standardom higijene i koje želi izbjeći neželjenu križnu kontaminaciju i moguće zaraze.

Mnogi također ne znaju da su prema članku 50. Zakona o minimalnim tehničkim uvjetima i kategorizaciji objekata – br. 138/06, osvježivači prostora zakonska obveza, a ne samo proizvodi koji stvaraju ugođaj u ambijentu te osvježavaju prostor. Kod profesionalnih osvježivača prostora razliku čine oni koji uklanjaju neugodne mirise te prostor čine mirisnim i ugodnim, a ne elementi koji ih prekrivaju. Najnovija tehnologija na bazi dobrih enzima mirisno osvježava prostor i uklanja neugodne mirise uzrokovane urinarnim kamencem kod pisoara u visokofrekventnim toaletnim prostorima. Bitno je napomenuti da su konzumna sredstva (dostupna u trgovinama široke potrošnje) dobra za kućnu upotrebu, no već manji kafić zbog frekventnosti gostiju zahtijeva profesionalna sredstva za čišćenje, alate i papirnu konfekciju. Samim time profesionalna sredstva nude i dodatnu uštedu jer je riječ o koncentriranim sredstvima, dok su konzumna sredstva već razrijeđena i spremna za upotrebu. Profesionalne tvrtke pored same distribucije nude i savjetovanje,



primjerice o tome kako izraditi plan čišćenja i ostvariti dodatne uštede te koja sredstva primijeniti kako bi održavanje čistoće bilo lakše i učinkovitije. Uz sredstva za održavanje higijene objekata nude i potrošna sredstva, kao što je papirna konfekcija, dezinficijensi, sapuni i osvježivači prostora. Zaključno možemo reći kako su svi dijelovi ugostiteljskih objekata ogledalo same usluge i kvalitete te moraju biti besprijekorno čisti i nuditi gostu osjećaj sigurnosti, a upravo to je zadatak Alca Tardi odjela.

# Remington i-Light Luxe

## Prijatelj žena.



Piše: Maja Cerinski

Sada, zahvaljujući najnovijoj IPL tehnologiji, možete se zauvijek riješiti neželjenih dlaka iz udobnosti vašeg doma.

**B**iti zauvijek bez dlaka bilo je nešto što smo mogli samo sanjati. Sada, zahvaljujući najnovijoj IPL tehnologiji, možete se zauvijek riješiti neželjenih dlaka iz udobnosti vašeg doma. Predstavljamo vam IPL Luxe siguran sustav za uklanjanje dlaka salonske kvalitete, koji je dizajniran za postizanje trajno glatkih rezultata. Poštedite se odlazaka u salone i odbacite trake s voskom jer sada možete uživati u trajnim rezultatima nakon samo tri tretmana.\* Jednostavno i učinkovito, inteligentni senzori kože očitavaju vašu kožu stotinama puta u sekundi, neprimjetno i kontinuirano prilagođavaju optimalnu snagu za sigurno i učinkovito uklanjanje dlačica.

IPL Luxe koristi tehnologiju impulzivne pulsne svjetlosti kako

bi tretirao dlaku u korijenu, što rezultira trajnim smanjenjem rasta dlaka\* i osjetno glatkom kožom. Nježan na koži i jednostavan za korištenje, i-Light Luxe ima tri načina rada te sadrži nastavak za korištenje na tijelu i precizan nastavak koji vam omogućuje da ciljate određena područja uključujući lice \*\*, tijelo i bikini zonu. IPL sustav također

---

\* POJEDINAČNI REZULTATI VARIRAJU. U KLINIČKOM ISPITIVANJU NA TONOVIMA KOŽE OD I - IV NA TIJELU, NA TRETIRANIM MJESTIMA POKAZALO SE DO 94,3%, A PROSJEČNO 66% MANJE DLAKA DVANAEST MJESECI NAKON SAMO TRI TRETMANA. SLIČNI REZULTATI ZABILJEŽENI SU KOD PROFESIONALNIH UREĐAJA ZA UKLANJANJE DLAKA.

\*\* POGODNO SAMO ZA UPORABU NA ŽENSKOM LICU NA PODRUČJU ISPOD JAGODICA.

pruža optimalnu valnu duljinu, što znači da će folikul dlake apsorbirati više svjetla i rasti mnogo sporije, čime ćete dulje imati glatku kožu. Odradite tretman cijelog tijela u samo 43 minute, ili ako ste u žurbi, i-Light Luxe ima Express način rada, što znači da možete postići potpuni tretman tijela u manje od 15 minuta. Express način rada je izvrsna opcija ako nemate vremena, ali ćete trebati još nekoliko tretmana kako biste postigli željeni rezultat. Napredna PROPULSE™ tehnologija radi zagrijavanjem folikula dlake, usmjeravajući svjetlosnu energiju na korijen dlake kako bi se razbio ciklus rasta. Melanin u dlaci apsorbira svjetlosnu energiju i sprječava aktivnost folikula. Usavršena valna duljina znači da veći postotak od toga ide izravno na folikul dlake, pružajući vam rezultate koji traju, bez oštećenja kože.

NEW

VESELA  
AVANTURA  
ZAPOČINJE

S  
TANJOM

PELENOM



Pufies

★ TRUST YOUR CHOICES ★

# 2018. GODINA SVJETSKIH PRIZNANJA

Piše: Davorka Mrakovčić



## MARIE CLAIRE PRIX D'EXCELLENCE

S oduševljenjem objavujemo da je Neal's Yard Remedies osvojio nagradu Marie Claire Prix D'Excellence Award za Održivost. Marie Claire Prix D'Excellence je nagrada za kojom svi u industriji žude jer se bazira na ocjenama prestižnog panela stručnjaka u industriji ljepote od Kine do SAD-a - ovo priznanje osigurava kredibilitet i čast među beauty entuzijastima u cijelom svijetu.

Održivost je u samoj srži i esenciji našeg branda, stoga biti prepoznat u našim naporima prema zabrani plastičnih granula u kozmetičkoj industriji nakon godina vođenja kampanja je toliko značajno postignuće koje pozicionira Neal's Yard Remedies kao brand koji se istinski zalaže za ono u što vjeruje i što zastupa.



## Kolekcija Mother&Baby PROGLAŠENA NAJSIGURNIJOM LINIJOM ZA MAME I BEBE

Neal's Yard Remedies kolekcija za bebe formulirana je za iznimno brižnu njegu, kako biste bili sigurni da Vaša beba koristi najkvalitetnije organske sasojke – iznimno blage, sigurne i efikasne.





Toaletni papir Paloma Smart Care stvoren je za modernog i ekološki svjesnog potrošača.

# Paloma Sensitive Care

Piše: Mirela Domaćinović

deja se temelji na održivoj proizvodnji i dizajnu toaletnog papira, brzom otapanju u odvodnim cijevima i raspadanju u septičkih jamama nakon uporabe.

Toaletni papir je razvijen iz pažljivo odabranih vlakana od 100% celuloze iz kontroliranog PEFC izvora. U samoj proizvodnji papira nisu dodane nikakve kemikalije koje bi poboljšavale otapanje kao kod nekih konkurentskih proizvoda. Celulozna vlakna nabubre i raspadaju se u pojedinačne čestice više od dva puta brže nego kod

uobičajenog toaletnog papira. Čak se 90% Smart Care papira otopi u prvih 30 sekundi!

Time se mogu spriječiti problemi začepljenih odvoda i neugodnih mirisa iz septičkih jama i kanalizacijskih cijevi. Paloma Smart Care toaletni papir je pogodan za starije odvode, ekološke septičke jame i biljne uređaje za pročišćavanje. Proizveden je prema posebnim uvjetima za uporabu u prijenosnim kemijskim zahodima, kamperima, prikolicama, plovilima i zrakoplovima jer omogućuje

optimalno pražnjenje spremnika. Unatoč brznoj degradaciji, papir odlikuje izuzetna izdržljivost i mekoća.

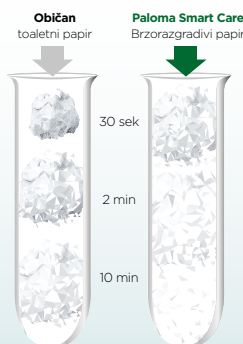
Korištenjem Paloma Smart Care doprinosimo čistijem okolišu uz uštedu na troškovima održavanja. Ambalaža i dizajn proizvoda je također održiv – role su kompaktno namotane čime se štedi u korištenju ambalažnih materijala, troškova skladištenja i transporta.

Radi svega navedenog Paloma Smart Care toaletni papir nosi Europski certifikat za ekologiju!

## Usporedba proizvoda

Proveli smo ispitivanje djelovanja običnog toaletnog papira i toaletnog papira **Paloma Smart Care**.

U epruveti u kojoj se nalazi toaletni papir **Paloma Smart Care** možete primijetiti bržu i bolju razgradnju, koja sprječava probleme sa začepljenim odvodima.



- 100 % celuloza
- u dodiru s vodom u samo 30 sekundi raspadne se 90 % papira
- neškodljiv za kožu i prirodu

**paloma**  
smart  
care



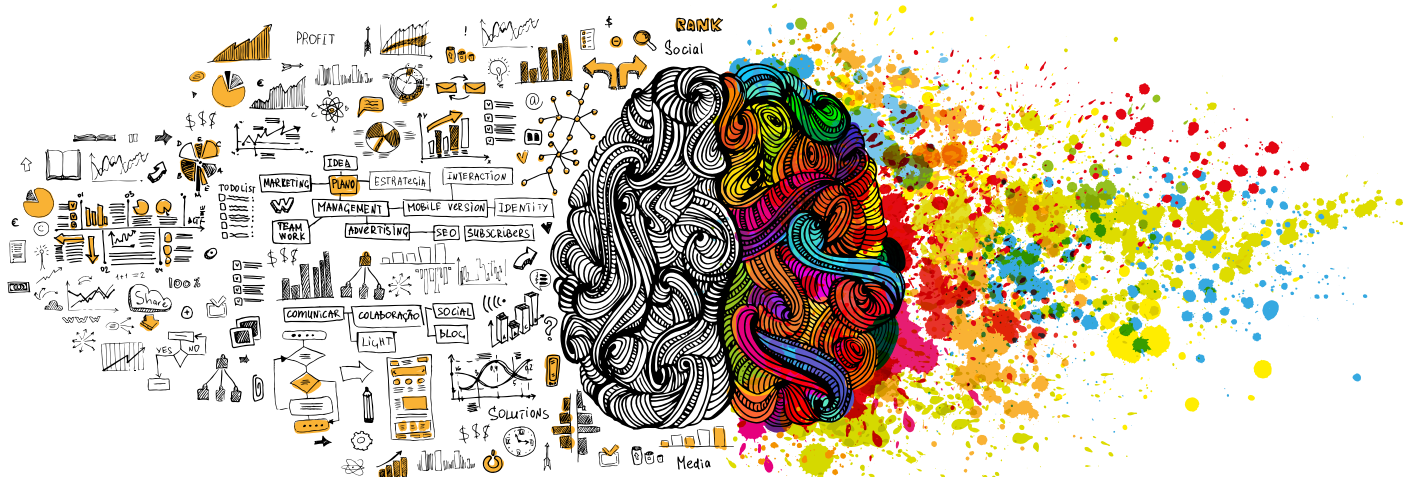
Paloma d.d.,  
Sladki vrh 1, 2214 Sladki Vrh, SLOVENIJA  
[www.paloma.si](http://www.paloma.si), [info@paloma.si](mailto:info@paloma.si)

Paloma d.d. dio je grupe SHP GROUP, [www.shpgroup.eu](http://www.shpgroup.eu).



Posebno pogodan za vaše cijevi.





# Kako probuditi kreativca u sebi?

Piše: Marina Hibner-Matko

**D**anašnji poslovni svijet zahtijeva kreativnost i inovaciju u svim područjima rada. Ako želimo biti i ostati konkurentni trebali bi pokazati koliko smo kreativni. Što znači biti kreativan? Kreativnost znači smisliti nove, korisne i relevantne ideje koje mogu doći od pojedinaca ili grupa, a cilj im je unijeti novi duh i svježinu u svakodnevni rad i poslovanje. Nije iznenađenje da je kreativnost nazvana “najvažnijim gospodarskim resursom 21. stoljeća”. A ako smo kreativni,

uspješniji smo i vredniji kao zaposlenik.

Kako je kreativnost važna i cijenjena, u svijetu je pokrenuto nekoliko centara za istraživanje kreativnosti. Cilj ovih istraživanja je procjena i ocjena kreativnosti pojedinca i grupe.

*Uzmite štopericu i odmjerite minutu. Sad popišite što više načina kako se cigla može kreativno primijeniti. Počnite sad.*

Ovo je pitanje dio klasičnog testa za utvrđivanje kreativnosti, osobine koju znanstvenici sada prvi put pokušavaju locirati u mozgu. Nadaju se doznati točno

koje biokemikalije, električni impulsi i dijelovi mozga su radili dok je, na primjer, Picasso slikao Guernicu ili dok je Louise Nevelson izrađivala svoje drvene skulpture. Služeći se tehnologijom magnetske rezonancije, istraživači prate što se događa u mozgu osobe za vrijeme izvođenja nekoga kreativnog zadatka. Dok su testovi kvocijenta inteligencije, iako kontroverzni, i dalje prihvaćeni kao pouzdan način mjerenja barem određenog tipa inteligencije, ne postoji ekvivalent kad je u pitanju kreativnost - nema kvocijenta kreativnosti.

**Najčešći način kako se ponovno povezati sa svojom kreativnom autentičnom stranom opisan je u sedam načela:**

**1.**

**Prisjetite se u čemu ste uživali kao dijete**

Pisanje priča, slikanje, plesanje, gradnja, igra detektiva?

**2.**

**Nemojte previše razmišljati**

Kreativnost se može izraziti na bezbroj načina. Osmišljavanje novih odjevnih kombinacija, istraživanje egzotičnih kuhinja i testiranje novih receptata su sve oblici kreativnosti.

**3.**

**Uključite druge ljude**

Kreativnost se zaista može izražavati u grupi. Pronađite svoje pleme, okružite se ljudima koji vole iste stvari kao i vi.

**4.**

**Pripremite prostor**

Vaš kreativni prostor možete osvježiti cvijećem, svijećama i drugim ukrasnim detaljima, pustite odgovarajuću glazbu i neka vaša kreativnost poteče.



Test divergentnog mišljenja, je klasična mjera koju je razvio jedan od pionira psihologije J. P. Guilford. Od osobe se traži da domisli nove i korisne funkcije poznatog objekta, poput cigle, olovke ili lista papira. Tim doktora Junga također izlaže ispitanike neobičnim situacijama. Zamislite da ljudi mogu u trenu promijeniti spol, ili zamislite da oblaci imaju uzice; što bi bile implikacije toga? U nekim ispitivanjima od subjekata se traži da nacrtaju okus čokolade ili napišu popratni tekst za humoristični strip. "Humor je važan dio kreativnosti", kaže doktor Jung. Odgovori se koriste za stvaranje onoga što Jung naziva Indeksom složene kreativnosti. Kreativnost uključuje stvaranje novih ideja, pojmova ili rješenja problema. Kako potaknuti kreativnost kada nam se desi blokada? Za uspjeh u poslu vrlo je važna kreativnost. Dobra ideja je ono što nas izdvaja od ostalih. No, upravo je čest slučaj da baš kada želimo biti kreativniji, nemamo inspiracije. Stoga se ponekad sami moramo inspirirati kako bi potakli kreativnost. Najuspješniji ljudi njeguju svoju kreativnost. Kao djeca znali smo važnost kreativnosti, maštanja i njihovog izražavanja, no tijekom odrastanja postoji tendencija da se kreativno izražavanje izgubi. Potiskujemo svoje kreativno istraživanje misleći da je to

## 5 važnih koraka za buđenje kreativnosti

1. Odaberite kreativno područje koje vas najviše veseli
2. Odredite konkretno vrijeme i mjesto za početak ostvarenja svoje kreativnosti
3. Proglasite taj termin najvažnijim prioritetom!
4. Nabavite sav potreban pribor
5. Krenite i što je najvažnije - uživajte!

neozbiljno i djetinjasto. Kada obratite pažnju na kreativne oblike izražavanja bit ćete oduševljeni njihovim pozitivnim utjecajima na vaš život, posebno na povećanje vaše produktivnosti i emocionalno blagostanje. Perfekcionizam je najveći neprijatelj kreativnosti. Obratite pažnju na zadatak koji trebate obaviti, a nakon toga dobro razmislite o svemu što bi moglo poći po krivu i to u potpunosti prihvatite. Kada se oslobodite straha od neuspjeha, vaša će kreativnost biti puno bolja. Društvo nas vrlo često podsjeća na to da trebamo imati određeni cilj jer je to jedini način za uživanje u životu i postizanje uspjeha. Imati jasno određene ciljeve je bez sumnje pozitivno, ali se morate naučiti zabavljati i opustiti.

Kreativnost je nešto što se može vježbati i naučiti. Nama su potrebni vrijeme i prostor kako bismo se opustili i dopustili kreativnim mislima da nas u potpunosti obuzmu. Što ste pod većim stresom, to ćete biti manje kreativni. Svakoga će inspirirati i nadahnuti nešto drugo, a vi morate otkriti što vas nadahnjuje. Svi smo različiti. Pronađite ono što vas inspirira i time ispunite gotovo svaki svoj dan. Ponekad ćemo dobiti jako dobru ideju u trenutku kada joj se ne možemo posvetiti. Tada zapišite ideju i o njoj razmišljajte poslije. Jednom kada otkrijete što vas točno inspirira trebate nastaviti raditi točno te aktivnosti.

Kreativnost uključuje stvaranje novih ideja, pojmova ili rješenja problema. Kako potaknuti kreativnost kada nam se dogodi blokada? Za uspjeh u poslu vrlo je važna kreativnost. Dobra ideja je ono što nas izdvaja od ostalih. No, upravo je čest slučaj da baš kada želimo biti kreativniji, nemamo inspiracije. Stoga se ponekad sami moramo inspirirati kako bi potakli kreativnost. Poticanje kreativnosti možemo svjesno voditi putovanjima, čitanjem, slušanjem glazbe, zapisivanjem svih „ludih“ ideja koje vam padnu na pamet, razvijanjem i treniranjem mozga (društvene igre, učenje novih vještina, enigmatika), boravkom u prirodi i sličnim aktivnostima.

## 5.

### Uklonite blokade

Naše najveće ideje dolaze iz neograničenog izvora imaginacije. Uklonite lažne mentalne blokade o tome što vas sprječava da uživate u svom kreativnom procesu.

## 6.

### Ne brinite oko finalnog rezultata

Kreativnost je putovanje i uživanje. Uživajte u samom procesu kreiranja i ne opterećujte se rezultatom. Radom i napredovanjem, stići će i kvalitetniji rezultati.

## 7.

### Podsjetite se koliko ste talentirani

Na koja ste prošla kreativna postignuća ponosni? Dobro promislite jer ima toliko mnogo kreativnih postignuća kojih niste uopće svjesni. Jeste li napravili originalnu

PowerPoint prezentaciju?

Jeste li kupili cvijeće i

aranžirali prekrasni buket?

Jeste li pronašli stari komad namještaja i renovirali ga? A ona posebna večera koju su svi hvalili? To je sve kreativnost u procesu.

# Najbolje od weba

Predstavljamo vam našu novu rubriku u kojoj će u svakom broju netko imati priliku dati svoje preporuke za dobre sajtove, aplikacije ili videa sa weba. Ovog puta svoje preporuke daje Igor Šaravanja.



**W**eb je zagušen količinom informacija i slatkih mačaka te je vrlo teško doći do sajtova koji stvarno nešto znače. Odabrao sam neke od sajtova koje često pogledam umjesto televizije, ili koji su me se jednostavno jako dojmili. U preporukama dajem web adresu ili ime s kojim ćete vrlo lako naći preporuku na kanalu navedenom u zagradama, nadam se da će vam se svidjeti, jer mi nije bilo jednostavno napraviti izbor. **TED** (YouTube, web, podcast, ma posvuda su) – Ideas Worth Spreading. TED je posvećen širenju ideja kroz formu kratkih i snažnih govora (najdulje do 18 minuta). TED je započeo 1984. godine kao

konferencija gdje su se spojili Tehnologija (**T**echnology), Zabava (**E**ntertainment) i Dizajn (**D**esign), a prva slova riječi stvorila su ime. Sada TED pokriva gotovo sve teme, od znanosti, ekonomije, zdravstva do globalnih problema. TED se u više od 30 godina postojanja raširio po cijelom svijetu, te postoji više vrsta TED konferencija na kojima je velika čast nastupiti. Na godišnjoj glavnoj TED konferenciji nastupaju najutjecajni ljudi na planeti, traje dulje od 5 dana a prisustvuje joj više od 1.000 ljudi te je izuzetno teško doći do pozivnice/ulaznice za konferenciju. Postoje i drugi formati konferencija, a lokalne TEDx konferencije se održavaju posvuda. Svake se godine nekoliko njih održava i u Hrvatskoj. Za one koji još nisu čuli

ni pogledali TED – preporučam da se logiraju na TED.com i pogledaju *11 must see TED talks*.

**www.surovestrasti.com** je jedan od boljih hrvatskih podcasta koji vode Saša Tenodi i Ivan Voras. U podcastu se razgovara s ljudima koji su strastveni u nečemu, koji se ujutro bude s osjećajem svrhe i idu spavati s osjećajem postignuća. Sportaši, biznismeni, glazbenici, putnici, stručnjaci u onom čime se bave bez obzira bave li se time poslom ili hobbijem, svima je zajedničko da ih vodi strast, da su uspješni u tome što rade i da nas mogu naučiti koje su dobre i manje dobre stvari u tome. Format podcasta je intervju koji traje otprilike sat i pol, ali prođe vrlo brzo. Preporučam da za početak odete na top listu najslušanijih.

## Dan Carlin's Hardcore



 Jobs - Stanford comm  
 60 second Docs  
 TED address  
 TED TALKS  
 IDEAS WORTH SPREADING

Idealno za slušanje dok se vozite na more ili trčite polumaraton.

**Dan Carlin's Hardcore History** (podcast) – je li Aleksandar Veliki bio jednako loša osoba kao Hitler? Koja bi oružja Apači upotrebljavali danas? Je li Julije Cezar napravio genocid nad Keltima? Hoće li današnja civilizacija propasti kao i mnoge prije nje? Ovo nije akademska povijesna lekcija (Carlin nije povjesničar), nego je podcast mješavina izvrsna naracije, drame i Zone sumraka. Problem je što svaki podcast traje dosta dugo (oko 3-4 sata), ali je definitivna preporuka.

**60 second Docs** (YouTube) su dokumentarci u trajanju od jedne minute. Kratko, sažeto i često vrlo inspirativno.

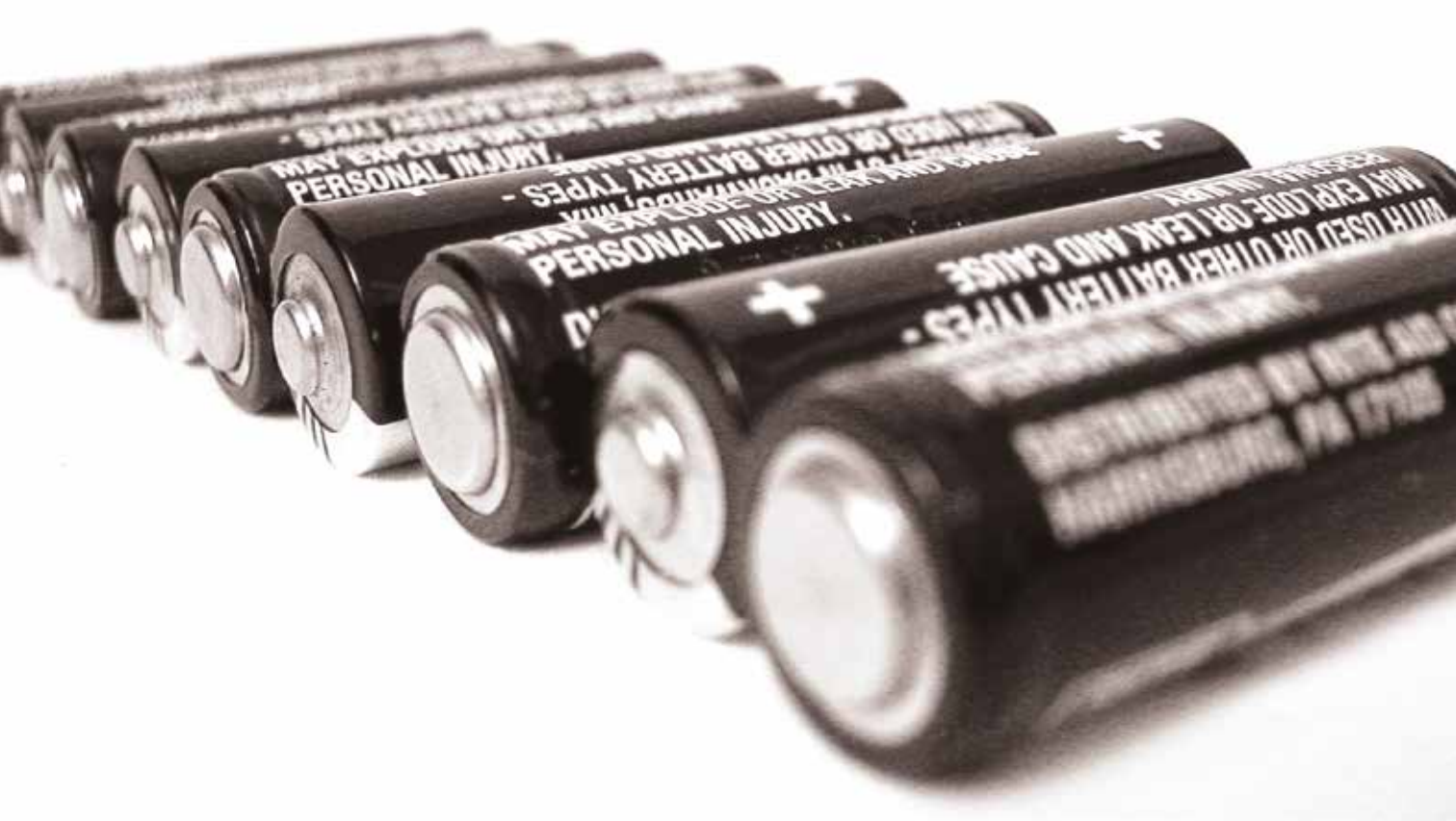
**Simon Sinek** (YouTube) je organizacijski konzultant i

motivacijski govornik. Pisac je nekoliko knjiga, uglavnom o vođenju, timovima i organizacijama. Njegovi govori se nalaze na njegovom youtube kanalu, a od svih bi za početak preporučio *Millenials in the workplace* – za roditelje, lidere i one koji su rođeni iza 1984. godine i moraju se nositi s onima koji ih ne razumiju – apsolutno se mora pogledati.

**Steve Jobs - Stanford commencement address** (YouTube) je vjerojatno jedan od najslušanijih govora na youtube-u s preko 50 milijuna pregleda. Ako ga niste pogledali, pogledajte. To je naprosto dio opće kulture.

**Dumb Ways To Die** (YouTube) je moj apsolutni favorit. Kako s vrlo malo novca se može iskomunicirati prava poruka. Dumb Ways to Die

je kampanja koja se odnosila na povećanje sigurnosti na željeznici koju je naručio Metro Trains u Melbourne, Australija. Video i pjesma, kao i sama kampanja napravljeni su od strane McCann agencije u Melbourne. Procjena je da je u prvih dva tjedna kampanje video viralno generirao oko 50 milijuna dolara medijske vrijednosti za ukupan trošak izrade jedne televizijske reklame. Prema Metro Trains, kampanja je pridonjela više od 30% smanjenja *near-miss* nesreća tijekom jedne godine. Iako stara više od 6 godina, kampanja je još uvijek po cijelom YouTube-u s više od 300 milijuna pregleda, karaoke verzijom, a prije nekoliko godina se pojavila i igrica. Obavezno pogledati spot do kraja. Upozorenje: pjesmica dosta teško izlazi iz uha.



# Gospodarenje posebnim kategorijama otpada

Pišu: Damir Bošnjak i Martin Kotarski

Kao što smo obećali nastavljamo s pričom o gospodarenju posebnim kategorijama otpada te u ovom broju pažnju posvećujemo otpadnim baterijama i akumulatorima.

**V**ažnost električne energije u današnjem svijetu je neosporiva i to vrijedi za bilo koji oblik njene distribucije, pa tako i za baterije i akumulatore; pokušajte samo zamisliti današnji svijet mobilnih uređaja ili današnju prometnu infrastrukturu bez struje.

Kako odložiti otpadne baterije ili akumulatore?

**POSEBNI SPREMNIK  
NAMJENJEN OTPADNIM  
BATERIJAMA I  
AKUMULATORIMA**

**KOMUNALNI OTPAD**

Obične baterije	Plastična i višeslojna ambalaža
Dugmaste baterije	Najlonske vrećice
Baterije mobilnih telefona	Ambalaža



### Kamo odložiti otpadne baterije ili akumulatora?

- U za to namjenjene spremnike. Najčešće ih nalazimo u prostorima trgovačkih centara.
- U reciklažnom dvorištu.

Prema Izvješću Hrvatske agencije za okoliš i prirodu (HAOP) o posebnim kategorijama otpada za 2016. godinu, iste je godine na tržište u Republici Hrvatskoj stavljeno 11.624 t baterija i akumulatora, od čega je uvezeno 11.530 t, izvezeno 11 t, a proizvedeno 105 t. Od 2011. godine zabilježen je konstantan porast količina stavljenih na tržište, što je pozitivan podatak s aspekta proizvodnje. Već dobro znamo kako sve ima rok trajanja, jer ništa ne traje zauvijek, pa će tako s vremenom sve ove količine predstavljati otpad koji je dakako potrebno odgovarajuće zbrinuti. Iz istog je Izvješća vidljiv i podatak sakupljenih i oporabljenih količina otpadnih baterija i akumulatora, pa je tako u 2016. godini ukupna količina sakupljenih otpadnih baterija i akumulatora prijavljena u bazu ROO iznosila 9.818 t, dok je oporabljena količina iznosila 7.889 t.

Većina otpadnih baterija i akumulatora klasificira se kao opasni otpad (olovne baterije, nikal-kadmij baterije, baterije sa živom, odvojeno skupljeni elektroliti iz

baterija i akumulatora). Kao što vidimo, baterije i akumulatori sadrže teške metale poput žive, olova i kadmija te zahtjevaju specijalan način recikliranja zato što su često vrlo toksične, a glavna prednost recikliranja je smanjenje primarne proizvodnje materijala i energenata, te emisije žive, olova i kadmija u prirodu. Prema istaknutnom, jasno je vidljivo da baterije i akumulatori ne spadaju u komunalni otpad. Prema Pravilniku o baterijama i akumulatorima i otpadnim baterijama i akumulatorima NN 111/15, zabranjeno ih je odlagati u komunalni otpad, odnosno miješati s drugim vrstama otpada, pa se stoga njihovo odlaganje vrši u za to namjenjene spremnike. Također ih je moguće vratiti na mjestu kupnje ili ih predati na odgovarajuće sakupljalište. Vidljivo je da otpadne baterije i akumulatori svojim toksičnim svojstvima ne predstavljaju samo opasnost za okoliš. Kiselina koja se nalazi u njima također može nanjeti ozljedu i oštetiti zdravlje nepravilnim rukovanjem. Stoga je njihovo pravilno zbrinjavanje iznimno važno i neophodno.

### Prema Pravilniku o baterijama i akumulatorima i otpadnim baterijama i akumulatorima NN 111/15, razlikujemo tri vrste baterija i akumulatora:

- **Prijenosna baterija ili akumulator** je svaki izvor električne energije proizvedene izravnim pretvaranjem kemijske energije. Sastoji se od jedne ili više primarnih baterijskih članaka (koje nisu namijenjene ponovnom punjenju) ili jedne ili više sekundarnih baterijskih članaka (koje su namijenjene ponovnom punjenju). Gumbaste baterije (npr. AA, AAA ili C) najčešće susrećemo u raznim jednostavnim kućnim pomagalicama, kao npr. zidnim satovima, daljinskim upravljačima ili jednostavnim prijenosnim radio prijemnicima.
- **Industrijske baterije i akumulatori** namijenjeni su isključivo za industrijsku ili profesionalnu uporabu ili za korištenje u bilo kojoj vrsti električnog vozila. Susrećemo ih primjerice u viličarima.
- **Akumulator ili automobilska baterija** je svaka baterija ili akumulator koji se koristi za pokretanje, kretanje ili osvjetljavanje vozila, radi čega ju još nazivamo i „starterom“.



# Alca Goes Green

## Kako uštedjeti ugradnjom LED žarulja?

Piše: Asmir Oraščanin

Podizanje energetske učinkovitosti ili uporaba manje količine energije za obavljanje istog posla jedan je od prioriteta svake organizacije te je jedan od načina postizanja ciljeva održivog razvoja.

**E**fekti podizanja energetske učinkovitosti su podizanje efikasnosti organizacije (financijska ušteda što nas čini konkurentnijima na tržištu), bolja radna okolina (unaprjeđenje rada), smanjenje emisije štetnih plinova u okoliš te povećanje sigurnosti opskrbe energijom.

Alca Zagreb je na vrijeme detektirala potencijal i uključila se u provođenje mjere zamjene unutarnjeg rasvjetnog sistema. Za ostalim mjerama podizanja energetske učinkovitosti nema potrebe jer tvrtka ima novije objekte koji su energetski učinkoviti. Do sada je zamijenjena unutarnja rasvjeta na objektima LDC Sv. Helena faza I. te Žitnjak sivo i plavo skladište. Trenutno je u tijeku razrada projekta za zamjenom vanjske i unutarnje rasvjete u LDC Sv. Helena faza II.

te ugradnja sunčane elektrane. Također je u planu zamjena rasvjete na svim ostalim lokacijama u vlasništvu tvrtke.

Sunčana elektrana je projektirana na način da proizvodi električnu energiju za vlastite potrebe cijele lokacije. Unutarnja rasvjeta zbog svoje velike eksploatacije ima iznimno kratak povrat investicije (1,5 godina) bez obzira na veliku početnu investiciju, pogotovo uzevši u obzir da tvrtka koristi bespovratna sredstva Europske unije koja potiče ulaganje u energetske projekte. Ušteda električne energije na rasvjeti iznosi 80% što je posljedica novih

efikasnih i automatiziranih sustava rasvjete (senzori koji aktiviraju rasvjetu prilikom kretanja). Ušteda emisije štetnih plinova CO<sub>2</sub> na objektu LDC Sv. Helena faza I. iznosi 219,91 t, na objektima na Žitnjaku iznosi 37,69 t, dok planirana zamjena rasvjete i ugradnje sunčane elektrane u idućoj fazi iznosi 374,53 t CO<sub>2</sub>. Zamjenom rasvjete značajno se smanjuju troškovi (manji angažman električne energije, nema troškova održavanja – zamjena izvora svjetlosti, radni sati djelatnika održavanja). LED rasvjeta ima dugački životni vijek (50.000 sati).

Ušteda električne energije je imperativ vremena. Jedan od prioriteta svake organizacije mora biti usmjeren prema modelima maksimalne štednje i kontrole potrošnje električne energije. Mala potrošnja električne energije, dugačak radni vijek trajanja i visoka razina energetske učinkovitosti, vodeći su razlozi zamjene postojeće rasvjete LED rasvjetom. Istovremeno predstavlja znatan doprinos zaštiti okoliša kroz smanjenje štetnih utjecaja.

### Konkretna mjera kojima se podiže energetska učinkovitost su:

- zamjena vanjske ovojnice (fasada)
- zamjena stolarije (prozori i vrata)
- zamjena krovništva
- zamjena toplinskog sustava (kotlovnica, dizalice topline)
- zamjena rasvjetnih tijela
- uvođenje sustava za korištenje obnovljivih sustava energije (energija sunca, energija vjetra, biomasa, geotermalna energija)



# Alca na 1. plivačkom maratonu Podstrana 2018. – Ng7

Piše: Sanda Berženji

**U** nedjelju 15.7.2018. na plaži Mutogras u Podstrani održan je prvi plivački maraton Podstrana 2018. – Ng7. Među 32 natjecatelja, raspoređenih u 4 utrke dužina 1.000, 2.500, 5.000 i 7.000 metara, našlo se i nekoliko značajnih imena hrvatskog daljinskog plivanja poput Ivana Šitića dugogodišnjeg reprezentivca Hrvatske u daljinskom plivanju, višestrukog prvaka Hrvatske te Europskog juniorskog prvaka na 5.000 metara iz 2014. godine, zatim Doris Beroš prošlogodišnje pobjednice CRO CUP-a i sudionice Svjetskog prvenstva 2017. godine, te Filipa Husnjaka prošlogodišnjeg pobjednika CRO

CUP-a i reprezentivca Hrvatske u daljinskom plivanju. Prema očekivanju, svo troje su ostvarili pobjede u utrkama na kojima su nastupili.

Alca Zagreb je za potrebe održavanja maratona donirala Cetina vodu i Fructal sokove te Frutabella energetske pločice.



Zahvalnica uklesana u kamenu





# Darivatelji krvi – ima li što plemenitije?

Piše: Biljana Lovrečić prema <http://hztm.hr/hr/content/1/naslovna/>

**D**obrovoljno darivanje krvi gesta je kojom svatko od nas može spasiti nekome život. Postupak nije kompliciran, a u Hrvatskoj ga možete obaviti potpuno besplatno na mnogim mjestima. Krv može darivati svaka osoba dobrog općeg zdravstvenog stanja od 18 do 65 godina. Ako krv dajete prvi put, morate imati do 60 godina. Osoba mora imati tjelesnu težinu iznad 55 kg, proporcionalno visini te tjelesnu temperaturu do 37°C. Krvni tlak treba biti regularan,



kao i željezo. U Hrvatskoj, muškarci smiju dati krv do 4 puta godišnje, s razmakom između darivanja od 3 mjeseca. Žene

smiju dati krv do 3 puta godišnje, s razmakom između darivanja od 4 mjeseca. Darivanje krvi od trenutka uboda u venu traje od 8 do 12 minuta. Sveukupno vam može uzeti maksimalno 30 minuta vašeg vremena. Krv možete darivati na svakodnevno organiziranim akcijama darivanja krvi ili u transfuzijskoj ustanovi. U Hrvatskoj se održavaju redovite akcije, a vrijeme i mjesto održavanja najavljuju se putem javnih glasila. U Zagrebu darivatelji krvi mogu dati krv svakog dana u Hrvatskom zavodu



za transfuzijsku medicinu, u Petrovoj 3, od ponedjeljka do petka od 7:30 – 19:00, a subotom od 7:30 – 15:00 sati.  
I hrvatsko zakonodavstvo je

prepoznalo važnost darivanja krvi te je u članku 86. st. 6. Zakona o radu (NN 93/2014., 127/2017). propisano da radnik po osnovi darivanja krvi, ostvaruje

pravo na jedan plaćeni slobodan dan koji koristi u pravilu na dan darivanja krvi ili na neki drugi dan, sukladno dogovoru s rukovoditeljem.

---

## **Djelatnicima Alce plemenitost nije strana te u velikom broju sudjeluju u organiziranim davanjima krvi ili sami odlaze periodično darovati krv. Ovo su svjedočanstava i razlozi samo nekih od njih:**

### **Igor Berženji, prodajni predstavnik**

Krv sam aktivno počeo davati prije nekih 5-6 godina na apel iz Petrove 3 i na zamolbu prijatelja. Bilo je ljeto, a svi znamo da se ljeti potreba za dozama krvi povećava, nije bilo dovoljno krvi, pa sam se odazvao i tako je sve krenulo. Kad prvi put daš krv, prođe te lijep osjećaj da si nekom pomogao i to te tjera da ideš dalje.

Redovni postupak davanja krvi traje samo desetak minuta. Na taj način darujete dozu od 450 mililitara, iz koje se priređuje jedna doza koncentrata eritrocita, jedna doza koncentrata trombocita i jedna doza plazme.

U Hrvatskoj svakog dana treba 600-700 doza krvi. Bolesnici liječeni transfuzijama krvi prosječno prime 2 doze koncentrata eritrocita, 1,5 doze plazme te 6 do 8 doza koncentrata trombocita.

Stoga, dođite svi u Petrovu 3!

### **Nenad Perošević, asistent eksternog i internog izvještavanja**

Svi me pitaju zašto daruješ krv?

Saznanje da će ta neugledna vrećica ispunjena tamnom tekućinom nekome spasiti život, budi u čovjeku zaista lijepe osjećaje.

Nije to lako opisati, zato svaki puta zovem prijatelje, kolege i poznanike da mi se pridruže i iz prve ruke vide da to nije ništa strašno, a tako je korisno. Da, može se dobiti slobodan dan, ali to ne bi trebao biti glavni razlog darivanja.

Počeo sam u vojsci baš zbog slobodnih dana, ali tijekom godina prerasio je u nešto više.

Danas sam ponosan na to što redovno dajem krv i pomažem onima kojima je potrebno.

### **Krešo Uradin, voditelj skladišta**

Krv sam počeo davati prije četiri godine na nagovor šogora zbog mogućnosti dobivanja slobodnog dana u firmi.

Na drugom sam darivanju krvi saznao da sam krvna grupa AB+ koja je jako rijetka i ima je tek 7% ljudi u Hrvatskoj. To, što sam jako rijetka krvna grupa me je potaknulo da odsad ne propuštam niti jedno darivanje krvi, jer tako mogu pomoći onima kojima je najpotrebnije. Ujedno, svako darivanje krvi mi daje sigurnost da sam zdrav jer tom prilikom krv koju sam darovao ide na razne analize.

Sada mi je drago što darujem krv i darovat ću je i dalje bez obzira na slobodan dan u firmi, jer znam da će uvijek nekome dobro doći, zato svi vi koje ste zdravi i ne bojite se igle, pridružite nam se, jer će i vaša krv može nekome spasiti život.





# Plivački klub **Natator** i **Halliwick** koncept plivanja

Piše: Biljana Lovrečić

U ovom broju Alca kvarta odlučili smo Vas upoznati s Plivačkim klubom Natator i jednom posebnom tehnikom plivanja po Halliwick konceptu, a za koju smo saznali od našeg zaposlenika, Ivana Opačka.

## **Kako i gdje si se susreo prvi put s Natatorom?**

Kako sam se odlučio rekreativno

baviti plivanjem, Savez gluhih i nagluhih osoba me uputio na Plivački klub Natator.

## **Kako je došlo do toga da si se zainteresirao za volontiranje u klubu?**

Obzirom da mi je, preko Saveza gluhih i nagluhih osoba bilo omogućeno korištenje bazena i da su me prihvatili u klubu Natator, odlučio sam im nekako vratiti uslugu.

## **Opiši nam što je Natator?**

Plivački klub osnovan 2003. godine. Danas je jedan od najuspješnijih plivačkih klubova čiji plivači nastupaju na paraolimpijskim igrama, te postižu zavidne rezultate. Plivači kluba su državni prvaci i rekorderi, osvajači na IPC europskim i svjetskim prvenstvima, mediteranskim igrama i još mnogim drugim natjecanjima. Klub je osnovala

hrvatska paraolimpijka Ana Sršen, s ciljem da se stvori klub koji bi pružio jednake mogućnosti svima koji žele plivati. Organizatori su međunarodnog plivačkog kampa, a od 2016. godine organizatori i seminar za osposobljavanje Halliwick koncepta i FSA metodi.

#### **Od kada volontiraš u klubu?**

Od 2010. godine sam član Natator kluba, a volontiram od 2013. godine.

#### **Što je Halliwick koncept koji si spomenuo?**

Halliwick koncept je pristup podučavanju svih ljudi, a osobito onih s tjelesnim teškoćama i/ili teškoćama u učenju, kako bi sudjelovali u aktivnostima u vodi, kretali se samostalno i plivali. Halliwick koncept prepoznaje prednosti koje mogu biti izvedene iz aktivnosti u vodi. Naglašava zabavu i užitek u vodi koji poboljšava učenje. Koristi se termin „plivač“ za svakoga koga se podučava u vodi, bez obzira da li ta osoba može samostalno plivati ili ne. Osobe uče kontrolirati ravnotežu u vodi, samostalno, bez pomagala, radeći s pomagačem koji im daje odgovarajuću potporu. Rad u grupi daje bolju priliku za učenje, poboljšava motivaciju, potiče mogućnost za komunikaciju i druženje. Program se provodi kroz Deset točaka, kroz koje „plivač“ svladava kontrolu disanja, ravnotežu i kontrolu pokreta, postaje samopouzdaniji. To se postiže radeći jedan-na-jedan s instruktorom. Program razvija sposobnost osobe da samostalno inicira i napravi pokrete i aktivnosti koje mogu biti teške za izvesti izvan bazena. Ta mogućnost, izvođenja pokreta u vodenom okruženju, stvara nove obrasce koji povećavaju razumijevanje i prepoznavanje motoričkog



učenja, senzorne obrade i kognitivnog učenja, razvijaju sposobnost organiziranja kretanja i kontrole aktivnosti potrebne u svakodnevnom životu.

#### **Kako si postao instruktor za rad po Halliwick konceptu?**

Klub mi je ponudio da financiraju moje polaganje tečaja za instruktora. Ispit sam položio 2013. godine i tako sam i započeo volontiranje i rad s djecom koja imaju tjelesna oštećenja ili poteškoće u razvoju.

#### **Što te najviše veseli u radu u djecom?**

Opuštena atmosfera, veselje, njihovi osobni uspjesi (kada iz malog bazena pređu u veliki bazen) i zadovoljstvo roditelja s

rezultatima koje postižu njihova djeca. Obzirom da sam često pratnja na natjecanjima, vidim njihova prijateljstva koja su razvila tijekom vježbanja na bazenu. Posebno me veseli, koliko paze jedno na drugo i koliko si međusobno pomažu.

#### **Dobio si i neka priznanja?**

Da, 2017. godine priznanje za promicanje sporta osoba s invaliditetom, tj. Zahvalnicu Zagrebačkog športskog saveza osoba s invaliditetom, ZŠSOI i zahvalnicu kluba Natator.

#### **Opiši nam jedan svoj dan na bazenu?**

Subotom na bazenu Mladost pripremamo bazen za djecu neplivače (bebe i mališani) s pomagalima, nakon što završimo s djecom neplivačima, prebacujemo se na rad s djecom koja su uključena u Halliwick koncept gdje dobivam upute koje vježbe ili taj dan trebam raditi s djetetom, tj. koju terapiju provoditi. Na bazenu Svetice održavamo pokazna natjecanja dva puta godišnje za sve plivače iz kluba Natator. Na bazenu Utrine, radnim danima plivam rekreativno.

#### **Imaš li neku poruku za čitatelje Alca kvarta?**

Pozvao bih sve zainteresirane za volontiranje da nam se pridruže. Klub omogućuje da volonter sam bira koncept ili program kao i termin za rad koji mu odgovara. Nakon što volonter prođe potrebnu edukaciju, stječe naziv asistenta koji uz upute trenera/voditelja grupe, pomaže podučavanju djece s teškoćama u razvoju da sudjeluju u vodenim aktivnostima te da se samostalno kreću u vodi i nauče plivati. Za volontiranje je potrebno znanje plivanja i smisao za rad s djecom.





# Tardi konferencija

Piše: Tamara Nikolić

Na jednom od najljepših otoka na Jadranu, Malom Lošinju održana je tradicionalna TARDI konferencija.

**K**ako se svake godine trudimo našim zaposlenicima predstaviti novitete i top brandove te ih educirati u prodajnim vještinama ove su godine naši gosti i edukatori bili Rituals, Diversey, Kimberly Clark, Essitty, Filmop, Kiehl, Buzil i Vileda.

U hotelu Aurora s više od 150 uzvanika, kolega i gostiju, četiri dana smo proveli u prije svega prekrasnom druženju te kvalitetnoj edukaciji. Radni dio konferencije prošao je u interaktivnoj stručnoj edukaciji koju su održali naši gosti.

Oni su se potrudili u jednosatnim interaktivnim radionicama našoj prodajnoj sili prenijeti znanja i vještine specifične za svoje proizvode te ih uvesti u tajne uspješne prodaje svojih brandova. Ovakav koncept edukacije odnosno međusobnog „slušanja“ pokazao se iznimno uspješnim i učinkovitim. Isto tako kroz edukacijski dio druženja imali smo priliku poslušati predavanja naših uvažanih kolega. Tako je Branko Jugovac predstavio odjel Beverages, Mario Dunatov ukazivao na način i dobiti korištenja Clouda, a

Duško Stanojević nas je upoznao s Alca Total Managementom, odnosno ATOM-om, što predstavlja Alcin sustav za upravljanje izvrsnosti.

---

No, kao što to na svakoj konferenciji biva, nismo samo učili i bili disciplinirano ozbiljni. Bilo je i zabave, što pokazuju i fotografije, jer kad se spoje ekipe sa sjevera i juga, staro i mlado bude zaista zabavno, ali nikako dosadno.





# Alcari na biciklu - 7. Tour de Tur

Piše: Benedikt Jurilj

U organizaciji Društva za športsku rekreaciju Zdrav duh ove se godine održao sada već tradicionalni 7. Tour de Tur 2018.

**T**our de Tur je masovna biciklistička utrka amatera, rekreativaca, profesionalaca koja ima za cilj promociju biciklizma, kao

i općenito zdravog života i rekreacije, pogotovo u današnje vrijeme 'modernih tehnologija' toliko potrebne fizičke aktivnosti. Jedan od ciljeva nam je prije svega potaknuti svijest o važnosti rekreacije i zdravog načina života. Želimo ljude izvući iz stanova, 'otrgnuti' od televizora, telefona i računala.

Start i cilj je bio kod Muzeja Turopolja. Start i cilj je bio kod Muzeja Turopolja u 12 sati, a u 10 sati održao se i tradicionalni 'defile' kroz centar grada, koji uvijek posebno oduševi najmlađe natjecatelje ali i sve druge željne rekreacije u bilo kojem obliku. U tih nekoliko kilometara sudjeluju trkači, roleri, skate vozači i ostali. U sklopu Tour de Tura bile su organizirane tri različite utrke/rute: TOURIST (dužina staze 27 km), XC

(42 km) i PRO TOURIST (73 km).

Tour je stekao veliku popularnost među ljubiteljima bicikla tako da nam dolaze ljudi iz svih krajeva Hrvatske, tako i iz Slovenije, Mađarske, Bosne i Hercegovine. Od prošle godine, dakle sad već tradicionalno, Tour de Tur voze i kolege okupljene u „Alca team„. Biciklistički tim čine Mario Kreš, Tomica Navračić i Ivan Tomljenović koji iz godine u godinu imaju sve bolja prolazna vremena i sve više kilometara u nogama. Nadam se da će se sljedećih godina Alca team povećati te poprimiti karakter prave radne biciklističke ekipe, koja će osim TDT obilaziti i druge biciklističke evente.

Svakako bih pohvalio kolege koje dolaze na posao biciklom, te ovom prilikom pozvao da se odvaže na neke rekreacijske evente u našoj okolini.

Također, Tour de Tur svake godine ima hvalevrijedan humanitarno društveni karakter. Od prihoda dosadašnjih utrka organizirano je kroz dosadašnje godine preko



20-tak različitih humanitarno društvenih donacija.

Ove smo godine od prihoda finansijski donirali Goričku humanitarku, kao i kupnju već sad tradicionalno školske opreme za „Đake prvake“ koje sa kolegama volonterima opremamo svake godine.

Vidimo se na 8. Tour de Tur. Do bicikliranja!



# Vrtna garnitura od paleta

Piše: Marijan Tadić

Paleta ... nekome za transport, drugome za garnituru.

U subotu, 14. 7. 2018. u jutarnjim satima okupila se vrijedna ekipa Logističkog centra Kelekova kako bi izradili terasu za trenutke odmora u krugu LC Kelekova. Od paleta su izradili



vrtni namještaj. Spretno i vrijedno su vrtnu garnituru završili na vrijeme do početka utakmice za 3. mjesto Svjetskog prvenstva u nogometu.

Bio je to jedan prekrasan team building.

1.



2.



3.



4.



5.





# Ozalj, Mrežnica, Kamačnik

Povijest, kultura i druženje u prirodi.

Piše: Slavica Mandek

**T**ijekom proljeća intenzivno smo razgovarali o team buildingu za zajedničke službe, a nakon povratka s godišnjih odmora, u rujnu, su želje za zajedničkim druženjem postajale sve veće. Svakodnevna dinamika nas tjera na izvršavanje radnih obveza, na 'hvatanje rokova', odrađivanja

zadataka i postizanje ciljeva. U takvoj se komunikaciji zapravo i ne poznajemo dovoljno čak niti unutar odjela, a pogotovo između odjela. Stoga su naše želje bile još više opravdane, i dogodilo se. Jedne subote u rujnu krenuli smo prema planu koji smo sami odredili u grad Ozalj, posjetiti Zavičajni muzej i zatim u prekrasnu prirodu na Mrežnici. Plan nam je bio uživati

u lijepom jesenskom danu i prirodi, ali nas je omela kiša i loše vrijeme, pa smo se za drugi dio puta odlučili posjetiti Lokve i upoznati se s ljekovitim biljem gorskog Kotara, ali ne u obliku čaja, već u obliku izvrsnih i zdravih domaćih rakija, koje su nas okrijepile i dale nam snagu da krenemo dalje u park prirode Kamačnik. U Kamačnik smo stigli nakon kiše, staza je bila mokra, pa smo morali oprezno koračati. Svejedno, doživljaj je bio nezaboravan. Za mnoge od nas to je bio prvi posjet kanjonu Kamačnik. Naša domovina zaista ima prelijepih mjesta i preporučamo ih svim kolegama. Sada se šire osmjesi Alcinim hodnikom, pozdravljamo se zvučnije i srdačnije. U hodu se prisjećamo veselih trenutaka i zadovoljni smo. Odrađujemo i dalje sve naše zadatke, ali s dodatnom lakoćom.









# Illamasqua

Beauty&Make-Up edukacija „Back to Base.“

Piše: Davorka Mrakovčić

Nakon godišnje Illamasqua beauty&make-up edukacije u Splitu i Zagrebu za Mueller djelatnike svi su se komentari svodili na „Najbolja edukacija na kojoj smo ikada bili“.

Illamasqua je inovativan brand koji daje neizmjerne mogućnosti u korištenjima. U stručnim rukama make-up artista i poznavatelja make-upa vodi vas gdje god da ste zamislili. Nema ograničenja.



Kroz stručno vodstvo Mihaele Dodić i njen zanimljiv pristup kreativnom procesu uspjeli smo multifunkcionalnost

branda kroz *tips&tricks* pojednostaviti i usmjeriti na prodajne tehnike.





# Kamo za Advent?

Turističke zajednice i informativni centri gradova Hrvatske i ove su godine složili veliku ponudu raznovrsnih događanja u gradovima za vrijeme Adventa. Pogledajmo što nam nude turističke zajednice pojedinih hrvatskih gradova:

**Na mrežnoj stranici Adventa u Zagrebu [www.adventzagreb.com](http://www.adventzagreb.com)**

možete naći sve potrebne informacije o ponudi događaja i manifestacija u blagdansko vrijeme u Zagrebu i okolici.

**Turistička zajednica (Croatia full of life) poziva na svojim stranicama na advent u Splitu ([visitsplit.com/hr/2624/advent-u-splitu](http://visitsplit.com/hr/2624/advent-u-splitu))**

s velikim božićnim sajmom i raznovrsnom ponudom zabavnih, glazbenih, umjetničkih, gastronomskih i božićnih događaja te napominje da ne zaboravite sunčane naočale.

**Advent u Zadru ([advent.zadar.travel](http://advent.zadar.travel))**

također nudi obilje dobre zabave, glazbe i koncerata te uživanja u blagdanskim delicijama.

**Rijeka Advent na [www.rijekaadvent](http://www.rijekaadvent)**

nudi kalendar događanja za Advent na području grada Rijeke i okolice.

**Turistička zajednica grada Varaždina ([www.tourism-varazdin.hr/portfolio/advent-u-varazdinu](http://www.tourism-varazdin.hr/portfolio/advent-u-varazdinu))** poziva sve da posvjedoče kako blagdanska čarolija



pretvara gradski trg u Bijeli Korzo s bogatom ugostiteljskom i izlagačkom ponudom te prigodnim glazbenim programima.

**Advent u Osijeku ([www.adventosijek.hr](http://www.adventosijek.hr))** poziva sve na doživljaj božićnih blagdana u Slavoniji.

**Grad Poreč najavljuje na svojim mrežnim stranicama [www.porec.hr/prva.aspx?stranica=15711](http://www.porec.hr/prva.aspx?stranica=15711)** najbogatiji blagdanski program u Istri.



# Klice u prehrani

## Kako ih uzgojiti i zašto uopće?

Piše: Ivana Opačak

Sitne, a dinamične, klice su još prije 5.000 godina u Kini propisivali za liječenje mnogih bolesti.

Savršen su izbor za sprječavanje nastanka karcinoma, srčanih bolesti, osteoporoze i drugih bolesti. Jačaju imunološki sustav, funkciju jetra, rad gušterače i srca, potiču rad metabolizma, uklanjaju stres, imaju protuupalno svojstvo i čiste organizam.

Danas su se vratile na jelovnike zbog svojih prednosti, imaju snagu cijele biljke, povećanu količinu

vitamina, minerala, bjelancevina i vlakana.

Da bi biljka imala zaštitu od vanjskih utjecaja, prilikom klijanja povećava se sadržaj vitamina A, B, C i E. Esencijalne masne kiseline, koje naše tijelo ne može sintetizirati, a neophodne su za zdravlje, lako se mogu nadoknaditi konzumiranjem klica, jer klice ih višestruko proizvode. Isto se odnosi i na vlakna koja čine strukturu biljke, kako bi se iz klice razvila

biljka, udio vlakana u klici je znatno povećan. Da bi se biljka razvila, potrebne su joj bjelancevine, točnije enzimi, kojih u klici ima i do 100 puta više nego u svježem povrću i voću. Kalcij, magnezij, željezo, kalij i mangan, alkalni minerali koji nas štite od mnogih bolesti, su također višestruko prisutni u procesu klijanja biljke.

Ono što je najveća prednost klica je to što ih možete sami uzgojit, doma, bez pesticida i aditiva i po

## Koje sve klice možete konzumirati? Izbor je velik:

**Klice orašastih plodova:** badem, kikiriki, lješnjak

**Klice sjemenki:** suncokret, lan, sezam

**Klice mahunarki:** soja, grah, slanutak, grašak, leća

**Klice žitarica:** pšenica, kukuruz, zob, raž, kvinoja, heljda

**Klice povrća:** brokula, mrkva, špinat, kupus, repa, rotkvice, celer, kupus, luk, cikla



pristupačnoj cijeni. Sve što trebate je staklenka širokog grla, gaza, gumica i sjeme koje je organsko, jer termički obrađeno sjeme neće proklijati.

Klice se mogu jesti same, u salatama, sendvičima i svim ostalim jelima od povrća, treba ih samo dodati na kraju ili neposredno prije konzumacije toplog jela, jer termičkom obradom gube svaka svojstva. Dobar tek.

VRSTA SJEMENA	NAMAKANJE U VODI (SATI)	KOLIČINA NA 1 L VODE	ŽETVA KOD DULJINE KLICE OD (cm)	BERBA NAKON DANA
AZUKI GRAH	12	1/2 š.	1-2,5	3,5
ALFA ALFA	4-6	1,5 žl	2,5-4	4,6
KUKURUZ	12	1/2 š.	1,5	2-3
LEĆA	12	1/2 š.	0,7-2	3-5
PROSO	8	1/2 š.	0,7	2-3
ZELENA SOJA	12	1/4 š.	1-4	3-6
GORUŠICA	4-6	1/8 š.	2,5	4-5
ZOB	12	1/2 š.	0,7-1,2	2-3
ROTKVICA	4-6	1/8 š.	2,5	4-5
RAŽ	12	1/2 š.	0,7-1,2	2-3
SEZAM	4-6	1/2 š.	0	1-2
SUNCOKRET	8	1 š.	0-1,2	1-3
PŠENICA	12	1/2 š.	0,7-1,2	2-3

## Kako sami uzgojiti klice? Jednostavno:

1. Očistite sjemenke od kamenčića, polomljenih sjemenki i slično
2. U staklenku stavljajte samo jednu vrstu sjemenki, različite sjemenke neće isto klijati
3. Za jednu staklenku klica potrebno je pola šalice mahunarki, orašastih plodova ili žitarica i barem tri puta veća količina vode. Za sjemenke, dovoljna je jedna čajna žlica i barem jedna šalica vode. U fazi namakanja, višak vode nikako neće naštetiti, manjak vode će usporiti „aktivaciju“ i klijavost neće biti ravnomjerna ili će izostati.
4. Staklenku zatvoriti gazom koju fiksirate gumicom i nagnuti tako da bi izašao višak vode. Paziti da sjemenke ne zatvore gazu kako bi zrak mogao ulaziti u staklenku. Staklenku čuvamo na sobnoj temperaturi i na mjestu do kojeg ne dopire sunce. Eventualno, zadnji dan, prije „berbe“ možete ih staviti na prozor kako bi razvile listiće
5. Klice treba ispirati nekoliko puta dnevno nakon što prođe proces namakanja. Preporučeno je barem tri puta na dan i pripaziti da ste ih dobro ocijedili jer time se izbjegava nastajanje bolesti i razmnožavanje bakterija.
6. Kada su klice spremne, potrebno ih je oprati hladnom vodom, oni koji ne vole opne sjemenki (ljuskice) mogu ih staviti u zdjelu s hladnom vodom i miješati kako bi se odvojile od klica.
7. Klice možete spremati u hladnjak, ovisno o vrsti klica, čak i do 10 dana, ali prije toga potrebno ih je posušiti, minimalno 6 sati na zraku ili ih lagano posušiti papirnatim ubrusom i ostaviti minimalno jedan sat na zraku.





Piše: Branko Jugovac

# GIN

## KARAKTER I STIL

Gin je u svom najjednostavnijem obliku alkohol s okusom raznovrsnih biljaka, s dominantnim okusom smreke. Unatoč tom jednostavnom opisu radi se o alkoholu s dugom i burnom poviješću, kao i živahnom sadašnjošću i budućnošću.



Miješano bilje + Limun + Geranium + Trava

## POVIJEST

Kao mnoga alkoholna pića, i gin (džin) vuče svoje korijene iz biljne medicine. Aromatiziran bobicama borovice bio je popularan u srednjovjekovnoj Nizozemskoj i Flandriji. Imao je reputaciju da pomaže kod reume i artritisa kao i kod bubrežnih problema, vjerojatno zato što je diuretik. Još je uvijek popularan u flamanskim zemljama, gdje ga pakiraju u poznate kamene boce i zovu Jenever. Kada je William III došao iz Nizozemske u Veliku Britaniju da bi postao kralj, donio je gin sa sobom i tu je ubrzo postao sveprisutan, unatoč tome što se način proizvodnje na Otoku malo razlikuje od originalne nizozemske metode, jer se koristi drukčiji alambik (kotao za destilaciju).

Vrhunac popularnosti dostiže u 18. st. u Velikoj Britaniji, kada je, zbog toga što je bio manje oporezivan, postao alkohol siromašnih, što je slavni karikaturist Hogarth prikazao na svojoj ilustraciji Gin Lane, gdje su svi odreda pijani! Dobio je i pogrđni nadimak Mother's ruin, u prijevodu "upropastitelj majki", jer se smatralo da zbog gina

majke zanemaruju ili napuštaju djecu ili su čak sposobne počiniti čedomorstvo. Gin je bio teška droga toga doba.

S usponom britanskog imperija i pojavom nebrojenih zdravstvenih problema u europskim tropskim kolonijama, postao je popularan pomiješan s tonikom na bazi kinina, kao preventivni lijek za malariju.

U ludim dvadesetima, šmekeri su ga, kao i sada hipsteri, pili zbog njegove sofisticiranosti, s tonikom, kriškom limuna i ledom. Ostalo je tako do 50-tih, kad se počinje koristiti kao baza za mnoge koktele. Najpoznatiji među njima je Martini dry. Nakon tog razdoblja gin postupno degradira te kao piće lagano zastarijeva. Ta degradacija traje do 80-tih godina, kad se pojavljuje brand Bombay Sapphire, koji pronalazi svoj put na tržište i ponovno probuđuje znatiželju barmena i miksologa. Gin nanovo postaje velika inspiracija i pokreće potragu za inovacijom u mnogim destilerijama. Danas mnogo destilerija na genijalan način obnavlja recepturu svojih ginova, posvećujući se aromatizaciji s različitim sirovinama.



## Znaš li?

Smreka se koristi već više od 1.000 godina kao lijek za liječenje reumatičnosti, artritisa, gubitka apetita (kao i pretjeranog apetita) i nadutosti.

London dry gin se može proizvoditi bilo gdje na svijetu.

Ako spravljaš martini, tada moraš upotrijebiti gin. Ako spravljaš gin koristeći vodku, tada si zapravo načinio klasični koktel koji se naziva klokan.

## NAČIN PROIZVODNJE

Srce proizvodnje gina predstavlja plod plavo-zelene boje poznat kao juniperus (smreka). Aromatsku lepezu zatim čine ostali začini, među kojima najčešće nalazimo koriander, papar, koru limuna i koru naranče. Ti začini nisu obavezni kod aromatiziranja gina, što je, kao i doziranje bilja i začina isključivo izbor destilera. Obično je broj tih biljaka i začina između šest i deset. Naravno, u različitim omjerima. Kod aromatiziranja nisu dovoljni samo začini i njihov omjer, nego veliku ulogu ima znanje proizvođača kod procesa maceracije i destilacije kako bi stvorili svoj stil, svoj recept. Velika većina ginova na tržištu kao bazu koristi neutralni alkohol koji se dobiva destilacijom žitarica. Distilled gin je metoda kojom se proizvode visokokvalitetni ginovi. Destilacija se vrši u serijama u tradicionalnim kotlovima. Ovim procesom destilacije zagrijava se alkohol koji se nalazi u bazi kotla. Na taj način on počinje hlapiti te pare prolaskom kroz gornji dio kotla, gdje se nalaze začini, za sebe vežu arome koje začini ispuštaju zbog zagrijavanja i tako stvaraju okus tog tipa gina. Aromatiziranje gina infuzijom - takvi ginovi dobivaju se na način da se određena skupina začina koji će stvoriti aromatsku lepezu stave u platnenu vreću pa se ta vreća umače u neutralni alkohol, koji se zagrijava i njegovim isparavanjem za sebe veže arome začina. Aromatizacija pomoću maceracije - ovaj način aromatiziranja zahtijeva da se sve začinske komponente direktno dodaju u alkohol od barem 45% alkoholne gradacije te se ostavljaju na odležavanje od 24 do 48 sati. Nakon tog perioda takav dobiveni alkohol destilira se kako bi se dobio gin. Neke destilerije prije same destilacije obavljaju filtraciju dobivene mješavine.



### Bramble

40 ml Bluecoat American Dry Gin  
20 ml šećernog sirupa Bardinet  
20 ml svježeg soka od limuna  
10 ml sirupa od kupina  
Kriška limuna i par kupina za ukraš



### Elderflower Collins

50 ml Bluecoat American dry Gin  
10 ml šećernog sirupa Bardinet  
20 ml svježeg soka od limuna  
10 ml sirupa od bazge  
Kriška krastavca za ukraš



### Negroni

25 ml Bluecoat American Dry Gin  
10 ml šećernog sirupa Bardinet  
20 ml svježeg soka od limuna  
10 ml sirupa od bazge  
Kriška krastavca za ukraš

### G&T

30 ml Bluecoat American Dry Gin  
Peter Spanton London Tonic  
Puno leda  
Kriška limuna ili krastavca



### Martini

60 ml Bluecoat American Dry Gin  
Antica Formula Vermouth po okusu  
Masline kao ukraš





# Papuk

Izletište i planinarski dom Jankovac sa slapom Skakavac.

Izvor: [www.jankovac.hr/planinarski-dom](http://www.jankovac.hr/planinarski-dom)

Izletište Jankovac biser je naših slavonskih planina. Visoravan je smještena na sjevernoj padini Papuka u blizini Podravske Slatine, 100 km zapadno od Osijeka na 475 m nadmorske visine. Najbliže mjesto je Slatinski Drenovac, odakle vodi cesta do Jankovca a zatim preko prijevoja na južnu stranu Papuka u mjesto i izletište Velika.

Današnji planinarski dom na Jankovcu jedan je od najljepših planinarskih domova u Republici Hrvatskoj. Do takvog današnjeg stanja došlo se kroz niz godina. Prvi je planinarski dom na ovoj lokaciji sagrađen prije 80 godina. Za afirmaciju prirodnog prostora današnje Jankovačke doline u potpunosti je zaslužan plemeniti Josip Janković, voćinski vlastelin – kojega se često naziva i grofom, iako to nikad nije bio – a koji je kao osebujan i poseban čovjek prepoznao ljepote ovog prostora



još početkom 19. stoljeća i to ne samo prepoznao već izgradio, unaprijedio i oplemenio. Jankovac je u jednoj lijepoj prirodnoj dolini, koju okružuju bogate bukove šume i brojni izvori i potoci podno Papuka. Da bi u toj lokaciji probudio romantični, atraktivni okoliš plemeniti je Janković izvršio određene radove. Prvo je uredio tri izvora, uklonio dio šume i oblikovao širu dolinu; u njoj oformio dva jezera usmjeravajući prema njima brojne izvore podno stjenovitih obronaka s istočnog



rubu doline. Potom je kanalizirao potok iz jezera i usmjerio ga prema trećem manjem jezeru na zapadnom dnu doline, na mjestu gdje se dolina obrušava u kanjon rječice

Kovačice. Time je stvorio posebnu atrakciju, slap Skakavac. Zbog obilja vode i svoje visine od 98 m, vodopad pruža veličanstveni prizor, jedinstven na području Slavonije, posebice za jake zime kada se zamrzava u atraktivan ledeni stup.

Prilazi Jankovcu lijepi su i ugodni, uz živahne potoke i u sjeni stabala. Do Jankovca vodi cesta Velika – Jankovac, a moguće je doći i pješke brojnim planinarskim stazama. Svojim položajem, a i svim značajkama koje imaju visoku obrazovnu i turističku vrijednost park-šuma Jankovac je svakako središnje mjesto Parka prirode Papuk koje ne biste smjeli propustiti vidjeti.





Piše: Andreja Bedeniković

Himalaja je najviši planinski lanac na Zemlji, dom je najviših svjetskih vrhova, uključujući svih 14 svjetskih vrhova viših od 8.000 metara nadmorske visine (mnv), ali i stotine drugih vrhova viših od 7.200 mnv. Kad sam počela s planinarenjem, ona mi se činila kao daleki, nedostižni san.

**A**nnapurna je niz planinskih vrhova u Nepal u lancu Himalaje, od kojih je najviši, Annapurna I, jedna od ukupno četrnaest planina viših od 8.000 mnv, i s 8.091 mnv deseta najviša planina na svijetu. Locirana je istočno od velikog kanjona rijeke Kali Gandaki, koji je dijeli od masiva Dhaulagiri 8.167 mnv (sedme najviše planine na svijetu). Zaštićena zona Annapurna sadrži nekoliko značajnih staza za trekking, uključujući i Annapurna Circuit. Nakon jednog planinarskog

sastanka i nečije izjave: “Ajmo na Annapurnu“, stvari su se počele vrlo brzo slagati u tom pravcu i pola godine nakon, moja peteročlana ekipa i ja, krenuli smo put Nepala. Za nas je to bilo putovanje života, dugo priželjkivani san, san svakog planinara koji želi pomicati svoje osobne granice. Nakon što smo stigli u Katmandu, glavni grad Nepala, smješten u



Himalajskoj dolini u središnjem Nepal u, na 1.300 mnv, smjestili se u hotel i riješili dozvole za trekking, uputili smo se u razgledavanje grada. Malo je reći da je živopisan. Grad broji oko 1.000.000 stanovnika, a velikoj gradskoj vrevi svakako pridonose i brojni turisti (planinari i alpinisti) iz čitavog svijeta. Ipak je u njegovoj blizini i najviši svjetski vrh Mt. Everest, krov svijeta, sveta planina. Dolina Katmandua ne može se opisati u par rečenica, potrebno je doživjeti i vidjeti osmjehe na licima starih, čuti vrisku nestašne i musave djece, sresti krave na

ulicama, slušati sirene, vidjeti čitavu obitelj na motoru kako spretno izbjegava gužvu, voziti se rikšama, doživjeti ljubaznost lokalnog stanovništva, prošetati trgovima, vidjeti šarene zastave s mantrama na Swayambhunathu (hram majmuna) i Boudhanathu (najvažnije budističko svetište u Nepal). Dolina Katmandua mora se doživjeti i mi zapadnjaci moramo biti spremni za jedan sasvim drugačiji svijet.

No, predmet našeg interesa ipak su bile planine, pa smo se nakon par dana uputili prema početnoj točki našeg treka, mjestu Besisahar. Treking je trajao 16 dana i završili smo ga u Pokhari, usudila bih se reći, Azurnoj obali Nepala, na obalama predivnog jezera Phewa. Na putu smo imali priliku uživati u neopisivoj ljepoti prirode: od plodnih, vrištavo zelenih polja riže, predivnih slapova koji su mirno klizili niz stijene, visećih mostova



Usudite se sanjati jer snovi i želje su vrlo lako ostvarivi!

koje smo ranije mogli vidjeti samo u filmovima, preko kamenih stijena bez imalo vegetacije, pa do snježne mećave na najvišoj točki našeg puta. Bili smo usred vrhova o kojima smo ranije samo sanjali, čitali i uzdisali nad njihovom ljepotom: Annapurna Masiv (Annapurna

I-IV), Dhaulagiri, Machapuchare, Manaslu, Gangapurna, Tilicho Peak i Pisang Peak. Prije prelaska najviše točke našeg puta, prijevoja Thorong-La pass na 5.416 mnv, gdje nas je uhvatila prava snježna mećava, doživjeli smo iskustvo, teško opisivo riječima, a to je spavanje na 4.800 mnv. U svim mjestima gdje smo noćili, zadržali smo se dosta vremena kako bi se dovoljno aklimatizirali, a ujedno i upoznali narav i običaje naših domaćina. Ne moram posebno naglašavati da je to izuzetno siromašan narod s priprostom načinom života, ali s toplom dušom i uvijek nasmiješenim licima. Mjesec dana koje sam tu provela, oblikovali su me u bolju osobu, osobu koja može prigriliti sreću i kroz male stvari, a ponajviše sam došla do spoznaje da nema toga što ne mogu napraviti, odnosno bilo tko od nas, kako u poslu, tako i privatno.



# Joga za lice

Izvor: [www.alternativa-za-vas.com](http://www.alternativa-za-vas.com)

Zanimljivo je da se ispod kože lica krije čak 57 sitnih mišića. Kao i svi ostali mišići tijela i oni se, ukoliko ih ne vježbamo, opuste.

**K**ozmetička industrija se trudi doskočiti tom problemu uz pomoć raznih anti-age krema, filera, botoksa, no postoji i alternativna metoda koja se zove joga za lice. Ovaj sustav vježbanja, čija je začetnica Annelise Hagen, jednostavan je, zdrav i može se

practicirati bilo kad i bilo gdje, čak i dok se vozite u automobilu ili boravite u prirodi. Vježbe mogu utjecati na smanjenje bora i finih linija, podizanje vjeđa, lijepo oblikovanje jagodica obraza, zatezanje kože lica te smanjenje podočnjaka. Vježbe djeluju i na najdublji sloj kože – hipodermu (mišiće i masno tkivo), i na srednji

sloj – dermu (vezivno tkivo), i na površinski sloj kože – epidermu (stanice). One snažno potiču cirkulaciju i proizvodnju kolagena te poboljšavaju opskrbljenost stanica kisikom i nutrijentima čak i u najdubljim slojevima kože. Rezultat je čista, zdrava, sjajna i zategnuta koža, koja ima izvrsnu moć apsorpcije.



Za vidljive rezultate Annelise Hagen preporučuje da vježbe za lice izvodite svaki dan tijekom barem 3-4 tjedna. Evo nekoliko jednostavnih (i zabavnih) vježbi za mišiće lica:

## 1. Lav za lice i vrat

Udahnite duboko kroz nos, stisnite čvrsto obje šake, oči i sve mišiće na licu. Zatim snažno izdahnite kroz usta te istovremeno raširite šake, široko otvorite usta i oči s pogledom prema gore te snažno isplazite jezik. Možete čak i ispustiti zvuk iz grla koji podsjeća na riku lava. Ponovite 5-6 puta.

Ublažava stres, otpušta negativnu energiju, smanjuje napetost, isteže vrat i cijelo lice, ublažava bore i obješenost kože na vratu

## 2. Riba za lijepe obraze

Snažno „uvucite“ oba obraza pa ispupčite usne poput ribe. Zadržite ovaj položaj oko 30 sekundi. Ponovite 5-10 puta.

Jača, oblikuje i podiže obraze

### Za obraze isprobajte još jednu vježbu:

Napuhnite obraze i tako zadržite 10-ak sekundi. Ponovite nekoliko puta. Ovu vježbu možete izvoditi i tako da naizmjenice napuhujete jedan obraz, kao kad mučkate vodu u ustima.

Napuhnite jedan obraz pa zadržite 10-ak sekundi, Napuhnite jedan obraz pa zadržite 10-ak sekundi, zatim drugi, pa ponovite vježbu nekoliko puta. Ova vježba jača mišiće obraza, djeluje protiv upalih obraza te ravna linije i bore na licu.



### 3. Slovo V za oči i vjeđe

Oba srednja prsta pritisnite uz unutarnje rubove obrva, a kažiprstima pritisnite vanjske kutove obrva. Pogled usmjerite prema gore pa približavajte vjeđe kao kad žmirite dok gledate u sunce. Ponovite vježbu 6 puta. Na kraju čvrsto zatvorite oči i zadržite 10-ak sekundi. Potom opustite.

Podiže spuštene vjeđe, zateže kružni mišić oka, smanjuje bore i linije na sljepoočnicama i ispod očiju, ublažava podbuhlost ispod očiju



### 4. Ravno čelo Vježba za čelo

Dlanovima zategnite čelo sa svake strane pa neprestance podižite obrve prema gore. Radite onoliko ponavljanja koliko možete.

Zaglađuje čelo i ravna bore, oblikuje i učvršćuje mišiće oko očiju



### 5. Marilyn za punije usne

Čak i ako šaljete 'lažne' poljupce napućenih usana, zapravo radite jogu za lice jer učvršćujete i oblikujete mišiće usana. Ta se jednostavna vježba popularno naziva Marilyn, prema slavnoj holivudskoj glumici koja je upravo po tim poljupcima ostala upamćena.



# Kakva sportska godina!

Prošlo je već nešto vremena od spektakularnog dočeka koji su građani priredili sjajnim nogometašima koji su na Svjetskom nogometnom prvenstvu osvojili fenomenalno drugo mjesto. Ali takav se uspjeh ne zaboravlja, pa se vrijedi podsjetiti svako malo te energije i atmosfere. Pogledajmo još jednom kako je bilo tog prekrasnog ponedjeljka, 16.7.2018. i kako se to slavi srebro kao zlato.





A za nove spektakularne pobjede i kulminaciju sportske godine pobrinuli su se 25.11.2018. naši tenisači koji su ostvarili svoje i naše snove te se upisali u povijest. Hrvatska je osvojila Davisov kup! Zanimljiva je činjenica da su naši tenisači pobijedili baš Francuze koji su na svjetskom prvenstvu našim nogometašima uskratili slatki okus pobjede. Hrvatska muška teniska reprezentacija je drugi

puta u svojoj povijesti osvojila svjetski vrh. Prvi puta su zlato osvojili 2005. godine.

Pogledajte kako je to izgledalo u Lilleu te nedjelje:



