

jesen 2016

alca kvart

Interni časopis Alca Zagreb d.o.o.

kvartalno izdanje

broj 5

25
PUTUJEMO DALJE NA VAMU USPJEHA

GODINA

Sadržaj

Interni časopis
Alca Zagreb d.o.o.
broj 5 - jesen 2016

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

Grafički urednik
Alan Čaplar

Grafička priprema i tisk
Urednik d.o.o., Zagreb

Naslovница
25 godina - putujemo
dalje na valu uspjeha

Slika na zadnjoj stranici
Sveta Helena

Časopis izlazi kvartalno i
distribuira se besplatno.

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

3 Uvodna riječ

4 Info kvart

- 4 25 godina s Vama



22 Alca od srca

- 22 Andjeli
23 Sinjska alka



24 Kvart događanja



- 6 25 godina Transport

8 IT kvart

- 8 25 godina IT odjela

10 Alca aktualnosti

- 10 Alca i Di Wagner
12 Krivotvoreni lijekovi

14 HR kvart

- 14 Timski rad
15 Tim Alca kroz godine....

16 Tajna uspjeha



- 16 Imamo maratonku!

- 18 TEAMSPORT.hr - Mjesto s
najvećim izborom sportske
opreme
19 Eurobasket 2015

20 Zeleni kvart

- 20 Gospodarenje otpadom

- 24 Financijska kuvarica

- 26 GSK KICK OFF koji je
održan 26-27.02.2016. u
Termama Tuhelj
28 Nagrade za naj masku -
Maškare 2016
29 Vježba evakuacije i spašavanja

30 Alca Specijal

- 30 Jubilarci 2015, ponos Alce

32 Praktični savjeti

- 32 Zdrav duh u zdravom tijelu

33 Uredske vježbe

- 33 Vježbe istezanja
protiv uredske ukočenosti

34 Kamo za vikend

- 34 Učka – nacionalni park

36 Pozitivne misli

Dragi naši,

došli smo do još jednog broja Alca Kvarta. Iako je peto izdanje, nadamo se da će i ovo pobuditi interes u vama da prelistate stranice i vidite što smo za vas pripremili.

Posebno smo ponosni što u ovom broju obilježavamo 25 godina od osnutka naše Alce Zagreb. Prepoznatljivost na tržištu i uspjeh naše kompanije rezultat je ideje vlasnika i upornog rada naših zaposlenika. Želja nam je bila kroz ovaj časopis vratiti se u vrijeme baš kao u vremeplovu i prisjetiti se svih onih nezaboravnih trenutaka u kojima se razvijala naša Alca, ali ujedno i svi njezini zaposlenici. Neki od njih i dalje hrabro brane Alcine boje. Posebno smo ponosni da upravo oni u tom vremeplovu mogu svjedočiti o događajima koji su Alcu i njezine zaposlenike zapečatili u jednom prepoznatljivom trenutku i vremenu koje će i dalje s ponosom prepričavati.

Alcin uspjeh je naš uspjeh! Uspjeh svih zaposlenika koji su pokazali kroz vrijeme što znači biti dio tima i što jedan vrijedan tim može napraviti. Svima vama dragi kolege želimo još puno lijepih i uspješnih godina rada u Alci Zagreb.

Sve vas lijepo pozdravlja vaše uredništvo!



25 GODINA NAMA



Alca Registrirana



Prva lokacija Hrvojeva

1990 | 1991 | 1992 | 1993 | 1994 | 1995 | 1996 | 1997 | 1998 | 1999 | 2000 | 2001 | 2002 | 2003 | 2004



Otvoren Poslovni centar Stinice

Otvoren Poslovni centar Pleternica



Preseljenje na lokaciji NAMA – 50 radnika



Novi logo

Broj zaposlenih 175

Prvi zaposleni



Gillette

L'Oréal



Preseljenje na novoizgrađeno skladište i poslovnu zgradu na Žitnjaku



Proširenje na lokaciji Žitnjak

Godine poslovanja Alce Zagreb obilježio je zajednički rad svih zaposlenika, a rezultat tog zajedničkog rada su dobri poslovni rezultati.

Zahvaljujući visokim standardima poslovanja, njegujemo dugogodišnju uspješnu suradnju s vjernim kupcima i dobavljačima, a sve to ne bi bilo moguće bez vas, bez moje obitelji, dragih kolega, zaposlenika, prijatelja i ostalih suradnika.

Alcinih 25 godina postojanja obilježila je zajednička suradnja te na isti način nastavljamo i dalje, kroz nove projekte i ciljeve koji su tek pred nama.

*Predsjednik Nadzornog odbora
Michael Markota*



25 godina - Transport

Piše: Vlado Topić

Odjel voznog parka Alce Zagreb vodi evidenciju svih osnovnih podataka o vozilima te sudjeluje u odabiru vozila sukladno potrebama poslovanja i vodi računa o održavanju istih.

Razvojem Alce Zagreb paralelno je rastao i njezin vozni park. Stoga smo odlučili da napravimo intervju s današnjim voditeljem odjela voznog parka Vladom Topićem.

Opišite nam ukratko razvojni put voznog parka Alce Zagreb.

U samom početku Alce Zagreb, donešena je odluka da je isplativije investirati u vlastiti vozni park. Vozni park činio je nekoliko voznih jedinica (nekoliko osobnih vozila i nekoliko kombi vozila), a do danas taj vozni park prerastao je broj od 300 voznih jedinica. Prirodnim tokom rasta društva, rastao je i naš vozni park. Nabavljanje vozila pomno se planira prema našim strateškim ciljevima kako bi uspješno maksimizirani efikasnost poslovanja. Samim time Alca Zagreb je danas jedna od vodećih kuća u logističkom poslovanju.

Koliko trenutno vozni park broji vozila?

Alca Zagreb trenutno koristi 330 voznih jedinica od toga se 71 odnosi na LKW koja se koriste za svakodnevnu logističke usluge tj. dostave dobara do prodajnih mjesta, 61 vozna jedinica se odnosi na kombi vozila koja se koriste također za dostavu robe te ih neki putnici koriste za ambulantnu prodaju, ostalih 198 voznih jedinica se odnosi na lako dostavna vozila koje koriste putnici i unapređivači prodaje, te osobna vozila koja se koriste u managmentu i upravi.

Što najviše volite u svom poslu?

Najviše mi se sviđa dinamičnost posla i nemogućnost ulaska u rutinu. Svaki dan je novi izazov jer te u svakom trenutku može nazvati korisnik vozila sa nekim novim problemom ili nekom



novom situacijom koja se u tom trenutku čini ne rješivom. Vjeko i ja smo tu da u svakom trenutku pomognemo bilo savjetom, razgovorom ili stručnim objašnjenjem za otklanjanje problema. Na raspolaganju smo 24 sata dnevno, 7 dana u tjednu i 365 dana u godini, da u bio kojoj nedaći pomognemo kolegama.





Recite nam što vas je ponukalo da napišete Priručnik „Sigurnost u promet“ i Pravilnik o korištenju službenih vozila?

Ponekad ne primjereno ponašanje korisnika vozila, me ponukalo da napišem taj kratki Priručnik. U knjizici je ukratko navedeno sve ono što smo već prošli u auto školi, ali ponukan svakodnevnim situacijama koje se događaju u prometu, uvidio sam kako je važno neke stvari ponavljati i ako treba više puta. Svatko će za sebe reći da je super vozač, ali svakim danom smo stariji i refleksi su nam sporiji.

Pravilnik o korištenju službenih vozila - kompanije veličine Alce Zagreb moraju imati „Car Policy“ iz razloga jer je naš vozni park narastao na 300 voznih jedinica, propisane procedure o upravljanju voznim jedinicama jednostavno se moraju znati i poštivati. Svaki korisnik se mora prema vozilu koje koristi ponašati kao prema osobnom vlasništvu.



Prosper

Prve korake u upravljanju voznim parkom Alce Zagreb započeo je Prosper...

Prosper je u Alci bio od njenih samih početaka. Teško je zapravo opisati i reći sve ono što je radio u Alci, jer radio je na svim poslovima gdje su se donosile ključne odluke. Samozatajan, kakav je bio, držao je sve u svojim rukama. Obično kada se nije znao rješiti problem, Prosper je bio onaj koji ga je rješavao. Kada se nije znao odgovor, obično bi rekli: „Pitaj Prospera!“. Uvijek strpljiv, spreman saslušati i pomoći. Uz njegovo iskustvo i stručno znanje kojim je svakodnevno doprinosio našim uspjesima, Prosper je imao jednu puno značajniju ulogu, bio je naša dobra duša.

Za njega je život uvijek bio sladak, uvijek je dodavao dodatni šećer u naš svakodnevni život, kao što je uvijek stavljao dviye vrećice šećera na malu šalicu kave. Uvijek vedar i nasmijan, svojim dosjetkama stvarao je atmosferu opuštenosti i tolerancije.



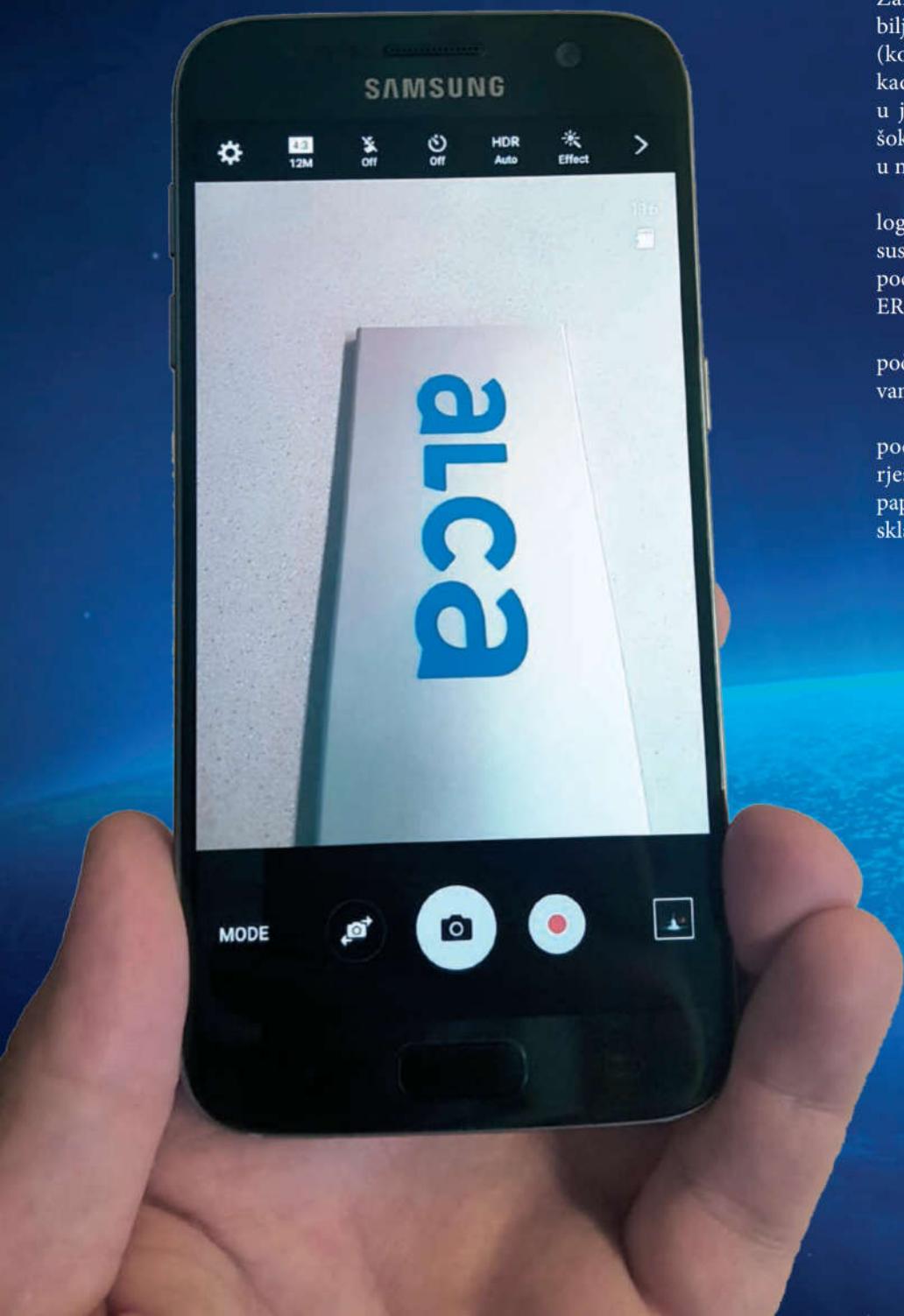
**„Neki ljudi ne znaju
Kako je važno što postoje
Kako je lijepo samo kada se pojave...“**

- ▶ **Prosper o klimi u autu:**
Kako nemaš klimu u kombiju!? Imaš mediteransku - kad otvorиш prozor.
- ▶ **Prosper o stanju guma na kamionu:**
Čelave gume?! Jedličko, pa vidi koliko mesa ima na njima, samo malo nožem narežeš ripne...
- ▶ **Prosper uči Borasa kako biti faca:**
Moj Boras, misliš da ćeš u Astri biti manager? Dodji ti s Caddyem 100 metara od kupca pa naruči taxi da te proveze kroz portu... ko direktora.
- ▶ **Prosper motivira vozača:**
Cijeli dan razvoziš te 4 palete? Dobro da si uopće završio...
Ajde skoči u Konzum po paletu kave.
- ▶ **Prosper zove konobara da naruči gablec u prepunom restoranu:**
Da platim!
- ▶ **Prosper je ljut što upaljen kamion stoji u krugu, a vozača nema:**
Ugasni motor i odnesi ključ.
- ▶ **Prosper daje životni savjet:**
Slušaj, u ovom staračkom domu kava je 2 kune. Izvedeš djevojku ovdje na kavu da vidi kako će jednom izgledati.

25 godina IT odjela

Mobilna tehnologija u Alci

Piše: Goran Crnković



P rije 25 godina kada je osnovana Alca Zagreb Google nije postojao, a Internetom su se služila samo sveučilišta. Još davnih dana Alca je počela uvoditi napredne tehnologije u svoje posovanje. Pa čak i u samim začetcima pametnih mobilnih uređaja pa i HHT-a (Hand Held Terminal) ili popularnih „pocketa“ na logistici. Zamislite samo u vrijeme papira, bilježnica i svih mogućih pomagala (koje danas polako zaboravljamo) kad odjednom sve podatke imate u jednom malom uredaju, pomalo šokantno ali i izuzetno lagano ulazi u naviku.

Logistika je bila začetnik te tehnologije s obzirom da su se koristili sustavi antena po skladištima kako bi pocketi komunicirali preko WiFi-a sa ERP-om.

Sama mobilna tehnologija u početcima je bila zahtjevnija za održavanje i sa nešto više bug-ova.

Unatoč problemima i bugovima pocketi su se pokazali kao izvrsno rješenje za zamjenu velike količine papira, te smanjenje broja printer-a po skladištu.



Samim time ostavili smo ipak malo veći zeleni otisak u našem ekološkom sustavu te ubrzali i optimizirali naše interne procese.

U prvom broju smo pisali o aplikacijama koje koristimo pa da samo spomenem ERP Diglas i WMS koji rade u harmoniji. Tko bi sada u ovako velikim skladištima vodio sve ručno?! Uz ovu količinu narudžbi i naloga bilo bi nemoguće raditi i naravno, biti konkurentan.

Prodaja je naravno pratila razvoj tehnologije te se priključila korištenju mobilnih rješenja.

Naravno, u vrijeme začetaka nije bilo dostupnog mobilnog Interneta već su se koristili davno zaboravljeni modemi (danas se pronađe neka melodija za mobitel sa pištavim zvukom spajanja modema). Naravno i tada je bilo potrebe za ispisom računa i otpremnica na samoj lokaciji dostave pa smo tako imali i printere u vozilima komercijalista koji su se spajali sa pocketima preko kablova (Bluetooth je još bio u svojim začetcima).

Danas je slika malo drugačija, sive nosimo u svojim pametnim tele-

fonima, pričamo s njima, šaljemo mailove, narudžbe, slike... Konstantno smo „online“ i vječito dostupni te gladni novih informacija.

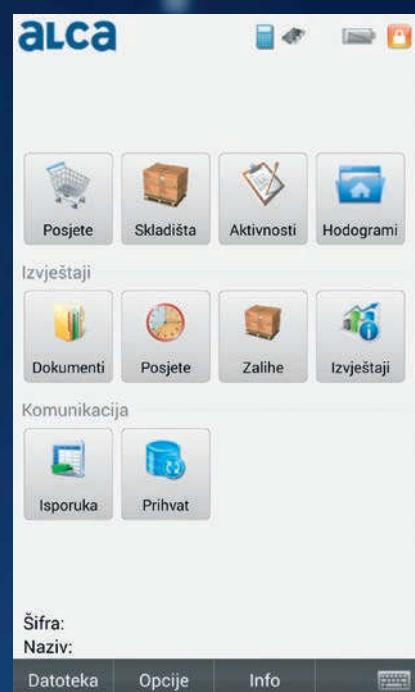
Također moram spomenuti Sono Route Master koji koristimo trenutno za našu mobilnu prodaju.

Iako to više i nije samo mobilna prodaja, tu su i svi mogući upitnici koje smo radili ručno na papirima, slikanje na prodajnim mjestima, popisivanja cijena...

Samo slikanje na terenu više ne iziskuje napore dolaska do računala, skidanja slike, imenovanja istih te pisanja izvješća. Sada to sve možemo u par klikova na našem pametnom telefonu i kroz aplikaciju za mobilnu prodaju, koja sama odradi sav taj posao za našu putnu službu.

Sam razvoj tehnologije nas je toliko ubrzao da nam je nezamislivo vratiti se unazad ili uopće razmisliti kako je bilo nekad.

Također danas u ovo digitalno doba nezamislivo je ne imati email na pametnom telefonu kako bi u svakom trenutku bili u toku i dobivali sve važne i hitne informacije.



U Alci, tehnologiju ne uzimamo zdravo za gotovo pa tako i danas ulažemo puno u optimizaciju i nabavu što boljih i korisnijih uređaja koji nam olakšavaju svakodnevnicu.





Alca i DiWagner

Piše: Irena Furić

Alca Zagreb i Di Wagner su 1. 6. 2016. udružili svoje snage i potvrdili vodeću poziciju u segmentu čišćenja i higijene. Alca Zagreb trenutno pod svojim krovom ujedinjuje dva najveća imena industrije čišćenja i higijene; Ecolab i Diversey. Samim time uz sve ostale brandove koje Alca već zastupa, još jednom smo potvrdili našu usmjerenost na kontinuirani razvoj i poboljšanje kvalitete usluge prema poslovnim partnerima.

Uz Di Wagner potičemo timski rad, inovativnost i individualni pristup prema svakom partneru.

Tvrtka Di Wagner distribuira Diversey u Republici Hrvatskoj od 1992. do 2016. Diversey zauzima jednu od vodećih pozicija na području higijenskih sustava.

Bilo da je riječ o ugostiteljstvu, hotelijerstvu, zdravstvenim ustanovama i pripremnicama hrane, Diversey nudi optimalna rješenja čišćenja.

Diversey prodajno servisni tim pruža potpunu uslugu prema korisniku koja osigurava maksimalnu kvalitetu i pouzdan sustav čišćenja.

Naši klijenti mogu se osloniti na inovativna, sigurna i troškovno učinkovita Diversey rješenja.

Zajedno imamo najbolji preduvjet za budući kontinuirani uspjeh

Imamo superioran tim

Superiorne proizvode za učinkovita rješenja

Superiornu servisnu podršku

Odabirom Diversey proizvoda i usluga čuvate okolinu, primjenjujete prave proizvode na pravome mjestu i kontrolirate troškove.

Svi proizvodi iz Diversey programa udovoljavaju današnjim ekološkim zahtjevima modernog društva: naši proizvodi čuvaju čisti zrak, čistu vodu i čistu zemlju te promiču ekološki način življenja i razmišljanja.



Jeste li znali?

Kuhinjske krpe

Kada se tanjuri i ostali kuhinjski pribor obrišu, kuhinjska krpa je mokra. Vlažnost, u kombinaciji s toplim zrakom iz kuhinje, čini ih savršenim mjestom za širenje mikroba.

Ručke na kuhinjskim elementima

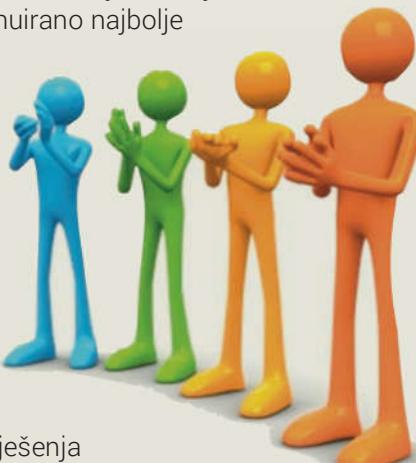
Može vam se dogoditi da pripremate meso i posegnete u ladicu da izvadite pribor za jelo. Na ovaj način sve bacile ćete prenijeti na ručku ladice ili ormarića. Pranje ruku najbrži je i najjednostavniji način da to spriječite, a ručke na kraju dana obrišete namjenskim sredstvom za čišćenje.

Daska za sjeckanje

Daska na kojoj svakodnevno režete meso i povrće sadrži 50 puta više bakterija nego zahodска. Zato je treba često mijenjati. Stručnjaci predlažu da radije koristite plastičnu, koju ćete moći oprati u perilici za posuđe.

Ime Diversey kroz povijest i pet generacija obitelji Johnson

- **1882** Samuel Curtis Johnson osniva tvrtku koja se bavi prodajom parketa. Uskoro, uz svaki postavljeni Johnson parket prodaje se i limenka Johnson Voska za čišćenje i održavanje parketa.
- **1898** godina završava tako da prodaja Johnson Voska dvostruko premašuje prodaju parketa.
- **Usporedno, 1885** Alfred Sutter osmišljava i proizvodi prvu Taski mašinu za čišćenje parketa.
- **Do 1950** Johnson proizvodi i Taski maštine prerastaju u zajedničku kompaniju orientiranu na inovacije i tehnološka rješenja čišćenja.
- **1955** Taski stroj za čišćenje s jednim diskom pokreće revolucionarni prijelaz s ručnog na strojno čišćenje.
- **Iste godine** kompanija mijenja ime u Diversey pod kojim posluje do danas.
- **Tijekom sljedećih 50 godina** kompanija se razvija u globalnog lidera profesionalnog čišćenja i higijenskih sustava u prehrambenoj industriji, hotelijerstvu, servisima za čišćenje i zdravstvu.
- **Diversey paleta proizvoda** pokriva sve zahtjeve industrije i objekte bilo koje veličine; od učinkovitih proizvoda koji su jednostavni za korištenje do strojeva za čišćenje i sušenje koji su istinska Formula 1. i nepričuvani broj 1. u svijetu.
- **TASKI strojevi** potvrđuju kontinuirano najbolje rezultate, štede vrijeme i smanjuju troškove rada.
- **2011 Sealed Air**, multinacionalna korporacija s više od 25.000 zaposlenika prisutna u 175 zemalja preuzima Diversey i oslanjajući se na preko 120 godišnje Johnson i Taski iskustvo potvrđuje status lidera koji nije samo trgovac kemikalija i strojeva već nudi cjelovita i učinkovita rješenja koja zadovoljavaju sve zahtjeve klijenata.



ECOLAB VS DIVERSEY, intenzivno globalno suparništvo

Diversey i Ecolab odvojili su se od ostatka industrije već 1955 i danas su nepričuvani broj 1. i/ili 2. u svim zemljama u kojima su prisutni. Ulaganja u novitete i inovacije ključ su uspjeha Diversey-a i Ecolab-a. Svakim novim sustavom još se više odvajaju od ostatka konkurenčije. Prednost Diversey-a su globalni ugovori i svjetska imena poput McDonaldsa, Ikea koja im omogućuju širenje na nova globalna tržišta. No Diversey ima samo dio prodajne sile koju ima Ecolab.

Taski kroz povijest

- **1955.** Taski revolucija, stroj za čišćenje s jednim diskom.
- **1965.** Taski sustav za prskanje, stroj s jednim diskom i ugrađenim uređajem za prskanje.
- **1969.** Taski duo, novi uređaj za mokro čišćenje. Pametna kolica opremljena plavom kantom (čiste vode) i crvenom kantom (otpadnih voda), utiru put za buduća kodiranja po bojama u čišćenju.
- **1973.** Taski combimat 42E, mali, lako pokretljiv stroj za čišćenje premostio je jaz između postojećih velikih strojeva s jednim diskom i usisavača za mokro čišćenje. Zahvaljujući svojoj svestranosti, combimat se koristi i danas.
- **1977.** Taski DS sustav - koristi se za čišćenje i dezinfekciju bolnica jer ima ugrađenu napravu za oslobađanje dezinficijensa. Ovaj novitet uspješno je korišten u cijelom svijetu više od 25 godina.
- **1981.** Taski uvodi pomagala i sustave za ručno čišćenje i higijenu u bolnicama, hotelima i ugostiteljskim objektima.
- **1990.** Taski combimat 600, stroj koji pokreće baterije novitet je na tržištu.
- **1998.** Taski ergodisc, prvi ergonomski stroj malih vibracija.
- **2000.** Taski swingo, Formula 1 među strojevima i uspješan tržišni lider s brojnim međunarodnim nagradama.
- **Od 2000. do danas** Taski usavršava linije strojeva i donosi novitete na tržište.
- **Posljednji je Taski swingo 2100picro** kojeg odlikuje brzina, mala dimenzijama, agilnost i veliki spremnik što osigurava do 22% bolja učinkovitost u odnosu na slične strojeve.

Krivotvoreni lijekovi

Piše: **Marina Hibner Matko, mag. pharm**

Prema istraživanju Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) procjenjuje se da je oko 50% lijekova koji se prodaju putem internetskih stranica krivotvoreno. Stoga Hrvatska agencija za lijekove i medicinske proizvode (HALMED) apelira na hrvatske građane da ne kupuju i ne koriste lijekove iz ilegalnog lanca opskrbe jer takvi proizvodi nisu provjereni niti sigurni za primjenu. Građani uvijek moraju biti svjesni da time izlažu svoje zdravlje velikom riziku.

Krivotvoreni lijekovi su lijekovi koji su u cilju prijevare krivo označeni s obzirom na identitet i/ili podrijetlo, a mogu sadržavati ispravne ili krive sastojke, biti bez djelatnih tvari ili sadržavati pogrešne količine djelatnih tvari te biti u krivome ili krivotvorenom pakiranju.

Analice krivotorenih lijekova pokazale su da se u njima mogu naći i borna kiselina, laštilo za podove, boje za zidove, ciglena prašina, boja za pisače, pesticidi te nikal, arsen i drugi teški metali.

Dva su osnovna razloga zbog kojih se pacijenti i korisnici lijekova, nažalost, ponekad odlučuju na kupnju lijekova iz ilegalnog prodajnog lanca. Prvi je povoljnija cijena, dakle cijena koja je često znatno niža od one na zakonitim prodajnim mjestima, a drugi razlog je izbjegavanje nelagode pri razgovoru s liječnikom ili ljekarnikom ako je riječ o medicinskom problemu zbog kojeg se korisnik osjeća nelagodno.

Problem krivotorenih lijekova u porastu je na svjetskoj razini, sa sve više lijekova koji se krivotvore, kao što su protutumorski i protuvirusni lijekovi. Problem krivotorenih lijekova prepoznat je u EU te je temeljem dosa-



po život opasnih bolesti (antibiotici, onkološki lijekovi, analgetici, kardiovaskularni lijekovi, antivirotici, antimalarici i sl.).

U mnogim zemljama Azije i Afrike jedva da postoji nadzor tržista lijekovima. O koliko opasnosti je riječ svjedoči, između ostalog, i primjer iz Nigerije, gdje je 1995. godine 50.000 ljudi cijepljeno s krivotvorenim cjepivom za meningitis, slijedom čega je 2.500 ljudi umrlo. Oko 190 djece

Krivotvoreni lijekovi su lijekovi koji su u cilju prijevare krivo označeni s obzirom na identitet i/ili podrijetlo, a mogu sadržavati ispravne ili krive sastojke, biti bez djelatnih tvari ili sadržavati pogrešne količine djelatnih tvari te biti u krivome ili krivotvorenom pakiranju.

dašnjih iskustava donesena Direktiva 2011/62/EU, u kojoj su temeljito razrađeni mehanizmi za borbu protiv krivotorenih lijekova u legalnom distribucijskom lancu zemalja EU.

Prisutnost krivotorenih lijekova je posljednjih godina u porastu u cijelom svijetu. Trgovina krivotorenih lijekova danas predstavlja 10% ukupne globalne trgovine lijekovima, uglavnom u Africi i Aziji.

Podaci SZO-a pokazuju da se u razvijenim zemljama najviše krivotvoreni lijekovi za poboljšanje stila života (lijekovi za liječenje erekтивne disfunkcije, lijekovi za liječenje pretlosti, intelektualni stimulansi, kortikosteroidi, antihistaminici i sl.), dok u zemljama u razvoju ima najviše krivotvorina među lijekovima za liječenje

umrlo je u Nigeriji, Haitiju i Indiji u razdoblju od 1990. do 1998. godine jer se u krivotorenim sirupima za kašalj umjesto pomoćne tvari propilenglikola nalazio antifriz (dietilenglikol).

Europski građani imaju pravo na sigurne, visokokvalitetne i učinkovite lijekove. Krivotvoreni lijekovi mogu sadržavati sastojke koji su niske kvalitete ili u previšokim ili preniskim dozama, zbog čega predstavljaju opasnost za zdravlje građana EU-a. Direktivom o krivotorenim lijekovima, koja je stupila na snagu 2. siječnja 2013., utvrđuju se mjere za provjeravanje autentičnosti lijekova i poboljšavanje njihovih sastojaka, čime će se povećati njihova sigurnost. Riječ je posebno o triju glavnim novostima:



1. lijekovi na liječnički recept morat će na vanjskoj ambalaži nositi broj pojedinačne serije i zaštitni pečat koji će ljekarniku omogućiti da provjeri je li lijek autentičan i neotvaran. Time će se spriječiti da krivotvoreni lijekovi dospiju do pacijenata.

2. aktivni sastojci lijekova moraju se proizvoditi u skladu s primjerenim standardima kvalitete („dobra proizvođačka praksa za aktivne tvari“) bez obzira na to jesu li proizvedeni u EU-u ili uvezeni. Ako su uvezeni, zemlja podrijetla mora potvrditi da je aktivni sastojak proizведен u skladu sa standardima istovjetnim standardima Unije. Tim se odredbama osigura da se samo sigurni sastojci visoke kvalitete upotrebljavaju u lijekovima u EU-u.

3. zakonite internetske ljekarne moći će se prepoznati po istom logotipu diljem EU-a. Klikom na logotip moći će se provjeriti zakonitost ljekarne. Time će se građanima EU-a omogućiti da donose informirane odluke prilikom kupnje lijekova na Internetu.



Republika Hrvatska je početkom rujna 2015. godine potpisala MEDICRIME konvenciju kojom se prvi put na međunarodnoj razini postupci vezani uz krivotvorene lijekove i medicinskih proizvoda definiraju kao kaznena djela. HALMED je bio iznimno angažiran oko potpisivanja navedene konvencije te će i ubuduće nastaviti intenzivno surađivati sa svim hrvatskim i europskim nadležnim institucijama u cilju sprečavanja prometa krivotvorenim lijekovima i medicinskim proizvodima.

Stoga HALMED upozorava hrvatske građane da lijekove, iz sigurnosnih razloga, kupuju isključivo na ovlaštenim prodajnim mjestima jer se tamo nalaze provjereni i odobreni lijekovi. Naime, prije stavljanja na tržiste, svaki lijek mora proći opsežne provjere pri HALMED-u te zadowoljiti postavljene stroge zahtjeve kakovće, sigurnosti i djelotvornosti. Odobravanjem lijekova nadzor nad njima ne prestaje, već se oni i nakon stavljanja na tržiste neprekidno prate kroz niz mehanizama poput, primjerice, provjere kakovće iz prometa te prikupljanja i analize prijavljenih sumnji na nuspojave i drugo. Na taj način se hrvatskim pacijentima neprekidno osiguravaju jednako kvalitetni i sigurni lijekovi na zakonitim prodajnim mjestima i zahvaljujući ovako strogoj regulaciji dosad nikad nismo imali slučaj pojave krivotvorenog lijeka u zakonitom distribucijskom lancu.

U slučaju bilo kakve sumnje u pojavu krivotvorenog lijeka, potrebno je obavijestiti HALMED putem adrese elektroničke pošte krivotvorine@halmed.hr



Timski rad

Piše: Davorka Orač

Japanska poslovica kaže: "Nitko od nas nije pametan toliko, koliko svi mi zajedno."

Toga su svjesna uspješna poduzeća i zato se kontinuirano bave svojim timovima. Tim je skup pojedinaca koji radeći zajedno postižu rezultate čija kvaliteta nadrasta pojedinačna postignuća članova tima. Tim potiče, koristi i razvija snage, vještine, znanja i iskustva svojih članova i tako nadoknađuje individualne slabosti i značajno doprinosi efektivnosti rada.

Timski rad je sve prisutan na svim razinama hijerarhije, unutar poduzeća. Svaki pojedinac koji ima mogućnosti sukladno opisu svoga radnog mesta raditi u timu, ima mogućnost da njegov rad bude i bolji nego kada je isključivo individualni pristup u primjeni. Razmjena mišljenja, znanja, iskustva kao i novih prilika predstavljaju izazov svakom poslovanju.

Važnost timskog rada je bitan i za ostvarenje ciljeva poduzeća. Ciljevi se postavljaju od najnižih razina,

razini radne grupe u proizvodnji, do ciljeva koji su postavljeni na razini odjela, sektora i ukupnog cilja poduzeća. Upravo zato je važna uzajamna i međusektorska suradnja, budući da je bez te suradnje nemoguće ostvariti ukupne ciljeve poduzeća.

Naravno timski rad ima i svoje izazove, budući da su prisutne različite osobnosti njegovih članova. Upravo zato je za rad u timu važno da svaki član tima ima izgrađenu toleranciju i razumijevanje za ostale članove tima. Različitost u timu treba predstavljati prednost, budući da se mogu jasno raspodijeliti odgovornosti unutar svakog tima, sukladno različitim kompetencijama svakog člana. Kao primjer navodim projektni zadatak u kojem će se članovima tima dodijeliti različiti dijelovi projektnih zadataka npr. istraživanje tržišta, analitika i kreativni dio. Analitički dio će se prepustiti članu tima kojemu najbolje leži analitika, dok će kreativni prijedlog pripremati član tima koji ima razvijenu kreativnu komponentu. Svrha timskog rada je da zajedničkim doprinosom svih članova dobivamo kvalitetnije i kreativnije rješenje.



Tim kroz godine



Važnost i ljepotu timskog rada kroz godine je promicala naša
Alca Zagreb i istim smjernom idemo dalje...



Imamo maratonku!

Piše: Sanda Berženji



Meni je još uvijek nevjerojatna priča kako sam se zainteresirala za trčanje i kako je trail i trekking trčanje postalo moja velika ljubav.

Trčanje sam prihvatile preko škole trčanja (prvo Adidas škola trčanja, pa Atletski klub Forca) na koju me jedva nagovorila prijateljica, jer je meni škola trčanja zvučala suludo i potpuno nepotrebno. Nikada nisam mislila da ću redovito i organizirano trčati, s nestrpljenjem iščekivati tjedne treninge, trenirati za maraton, otrčati po Medvednici od Podsuseda do Zeline, ići na noćne utrke po obron-

cima Medvednice, trenirati za ultra utrke. Sve me to po tko zna koji put u životu naučilo da prestanem tvrdoglavu ustrajati na definicijama sebe i onoga što volim te prihvatom određene ideje kako one dolaze. Kako moja teta kaže, dušo, nikada nemoj kategorički nešto tvrditi. I neću. Više nikad. Prije se nisam mogla načuditi čudacima koji satima i kilometrima (govorimo o više km od samog maratona) jure šumom i brdima, pa sam i to napravila. Onda sam se najednom našla kako u 5:30 s nestrpljenjem čekam start jutarnje gelender lige, utrke koja ide od Blizneca do Sljeme po jednoj prilično strmoj stazi (zvanoj Gips – tu je Kostelić trenirao svoje) te da se nakon toga u autu na parkingu presvlačim i jurim na posao. I sada nedavno sam se u 11 sati četiri puta popela na Sljeme u sklopu utrke 24 sata SljeMana kojoj je cilj bio popeti se što više puta na vrh u 24 sata.

A počelo je sve sa školom trčanja gdje su nam treningi bili tri puta tjedno i gdje su nas organizirano spremali za određene utrke: 5 km, 10 km, polu maraton (21,097 km) i maraton (42,195 km). Za svoj prvi maraton

sam se prijavila na ljeto 2013. i to sam ga planirala otrčati u Ljubljani, jer je to jedan od najljepših maratona. Ono što ga čini lijepim i posebnim jesu navijači koji stoje cijelim putem kraj staze i bodre te. To jako puno znači. Čak i nekoliko tjedana prije odluke sam se pitala što to tjeru nekoga da trči 42 kilometra u komadu te da se za to nekoliko mjeseci aktivno priprema, jer te su pripreme prilično zahtjevne, četiri tjedna treninga i jedan veliki trening za vikend. I tako svaki tjedan. A kako su se prijavili svi moji prijatelji s trčanja, prijavila sam se i ja. Postala sam dio tih 'luđaka'. Ono što me vodilo bila je ideja da što više trčiš, postaje ti lakše i trčiš bez muke. No, to je bila zabluda. Da, postaje ti lakše, jer si spremniji, no onda 'grizeš' više, postavljaš si više ciljeve i automatski trčiš brže. Kasnije sam shvatila da se ta definicija odnosi na cestovno trčanje, koje podrazumijeva utrkivanje, ubrzavanje i na takav način brušenje forme. Moje su pripreme za maraton prošle jako dobro sve do mjesec dana pred utrku kada je počelo odbrojavanje na sitno. Sva puna elana, energije i brzine nisam obratila dovoljno pažnje



na neke želučane probleme koje sam imala, pa sam se odjednom utromila. Strašno je koliko se i najmanji disbalans u tijelu osjeti na trčanju. Gledam cure s kojima sam cijelo ljeto trenirala i one sve lete, lagano trče, a ja se prilično mučim i trčim kao tenk. Zanimljivo je kako se zbliziš s onima s kojima si 'u istoj kaši'. Kako smo imale treninge i po tri sata trčanja u komadu, svašta smo doznale jedna o drugoj, čak sklopile i prijateljstva koja traju. I onda je stigao maraton koji sam otrčala, ali ne tako lagano i jednostavno kako sam planirala. Uhvatila me kriza na dvadeset i petom kilometru, pa sam je prebrodila, budući da je iz 'publike' naišla prijateljica s kremom za bolne mišiće, pa je i otrčala par kilometara samnom. Onda na tridesetom kilometru više nisam mogla pravilno disati jer me sve nešto počelo boljeti i na kraju sam na trideset i osmom kilometru stavila i drugu slušalicu mp3 playera u uho i prepustila se muzici da me dovede do cilja. I jest. Prepričavajući ovu agoniju teti, sva me u čudu pitala da zašto jednostavno nisam odustala. Tada je bio moj red da se začudim i odgovorim kako odustajanje nije bilo opcija. Pitanje je bilo samo odakle da izvučem snagu za završetak. Kilometar ispred cilja su me dočekali trkači iz kluba koji su s tolikim žarom i vjerom u mene navijali,



da sam jednostavno poletila i uletila u cilj. OK, tako je to barem meni izgledalo. Istrčala sam svoj prvi maraton. Sporije od planiranog, ali istrčala.

Nakon tog maratona, spremala sam se i otrčala drugi maraton u Bratislavi i nakon njega su me mišići počeli boljeti, pa sam odlučila krenuti na trail i trekking utrke malo da odmorim od ceste. To je svako trčanje koje nije po asfaltu i cesti, dakle po makadamu, planinarskim stazama, raznim putovima, biciklističkim stazama, po prirodi, šumi, brdima, obali i slično.

I zaljubila sam se u to. Prekrasan je taj osjećaj kada nije u fokusu samo otrčati od starta do cilja, već i kada put postane važan. Tako bi to nekako i u životu trebalo biti, zar ne? Neopisiva je ljepota krajolika koji ti se izmjenjuju tijekom utrke, pa imaš red šume, red livade, red mora, red brda i visoravni, red pašnjaka, red kamenjara, a o mirisima da ne pričam. Jednostavno očaravajuće i svaki put ostavlja bez daha. Popet se na najviši vrh Mljet, zastat na tren, pogledati tu ljepotu oko sebe i nastaviti. Ne procjenjivo. Uskočiti u hladnu vodu planinskog potoka nakon uspona po vrućini na jedan od Velebitskih vrhova i nastaviti dalje. Također. Imaš ruksak na leđima sa svime što ti treba (voda, nešto hrane, roba za presvući se, obvezna oprema) i možeš kamo god želiš. Samo reci destinaciju. U tim avanturama nisam sama, idem najčešće s prijateljicom s kojom sam stvorila nerazdvojan tandem. Dosta si izazova stavljamo ispred sebe i svaki odradimo. Jedan po jedan. I pritom uživamo 'na najjače'.

A maratoni? Otrčala sam ih ja još, ukupno četiri, jedan čak i bez priprema, čisto da vidim mogu li to. I mogu, ali nije za preporučiti. Vratit će se ja njima. Ili neću. Ali, kako znamo da je u životu jako važno raditi ono što voliš i što te zabavlja, bit će sasvim u redu ako više ne otrčim niti jedan.



TEAMSPORT.HR

Mjesto s najvećim izborom sportske opreme

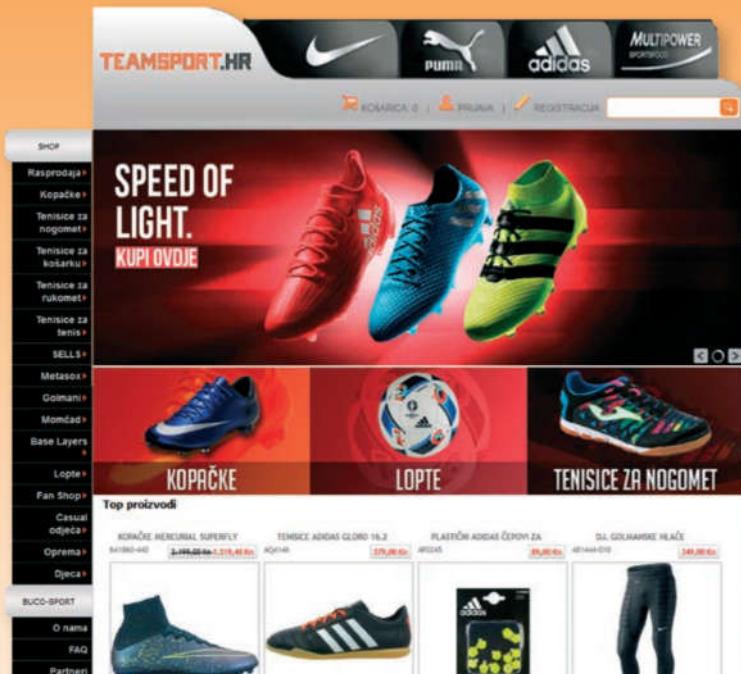
Piše: Jasmina Lamza

Sportska trgovina TEAMSPORT.hr koja nudi veliki izbor svjetski poznatih brendova sportske obuće i odjeće, novi je član Alce Zagreb.

Osnovna djelatnost TEAMSPORT.hr trgovine je kataloška maloprodaja i veleprodaja profesionalne sportske opreme, s naglaskom na Nike i Adidas, ali i ostale vrhunske brendove: Puma, Molten, Jomu te Sells.

U lipnju je otvoreno novo i moderno uređeno prodajno mjesto koje možete posjetiti na adresi Koledovčina 2 u sjedištu Alce Zagreb. Upravo će ovo moderno prodajno mjesto, zajedno s kvalitetnim brendovima koji su u prodaji i novom web stranicom, biti glavni oslonci rasta ove sportske trgovine.

TEAMSPORT.hr je sponzor uglednih i uspješnih sportskih klubova kao što su MNK Futsal Dinamo i KK Cedevita, ali i podržava sportske događaje poput Plivačkog mitinga "ZLATNI MEDVJED", međunarodni 3x3 Lipik Challenger i futsal otvaranje sezone na Šalati.



Mnogi mladi i perspektivni sportaši prepoznali su TEAMSPORT.hr kao ugodno mjesto za dolazak, a svoje kupovine često obilježe i fotografijama koje podijele na društvenim mrežama.

TEAMSPORT.hr možete posjetiti i Vi radnim danom od 9 do 17:30 sati.





Eurobasket 2015

Piše: Ines Kaštelan

FIBA Eurobasket 2015 je bio top event FIBA Europe prošle godine, a održavao se u periodu od 5. do 20. rujna 2015.

Posebnost tog eventa je bila i u tome što se po prvi puta natjecanje održavalo u četiri države: Francuskoj, Njemačkoj, Latviji i Hrvatskoj.

Službena lopta Eurobasketa 2015 je bila perjanica Molten košarkaških lopti – BGL7X.

Kako je Alca Zagreb distributer Molten lopti za Hrvatsku i BiH, bili smo dio tog prekrasnog događaja o čemu govore slike...



molten®



Gospodarenje otpadom

Piše: Koviljka Aškić

Aktualna tema u svim medijima u našoj zemlji je Plan gospodarenja otpadom RH za razdoblje od 2016. do 2022. godine.

Stručna javnost podijelila se između dva različita koncepta, jedan koji zagovara „ZERO WASTE“ i drugi koji je za izgradnju desetak velikih županijskih centara za gospodarenje otpadom MBO (mehaničko-biološka obrada) tehnologijom.

Postoje i treći koji zagovaraju izgradnju spalionica otpada.

Kako bismo mogli razumjeti što koji koncept znači potrebno je znati neke činjenice.

„ZERO WASTE“ koncept u doslovnom prijevodu znači nula otpada ali to je samo kolokvijalan naziv za koncept koji se zalaže za što veću odgovornost svakog građanina u odvajajući otpada na kućnom pragu. Naglasak je i na izdvajajući biootpada iz miješanog komunalnog otpada i kompostiranju. Gospodarenje otpadom na ovaj način omogućava građanima, ukoliko se odgovorno odnose prema svom otpadu, plaćanje nižih naknada za odvoz i zbrinjavanje otpada. Na ovaj način u sjevernoj Italiji, Austriji, Danskoj, Norveškoj, Njemačkoj i Belgiji postižu se izdvajanje i do 98% korisnog otpada iz miješanog komunalnog otpada. Izdvojeni korisni otpad (papir,

plastika, staklo, drvo, metal, tekstil, otpadno jestivo ulje i dr.) ima svoju cijenu na tržištu i postaje sirovina za veliki broj gospodarskih subjekata koje na taj način ne troše prirodne resurse. TO JE KONCEPT KOJIM SE POTIČE CIRKULARNA EKONOMIJA. Ono što se ne može izdvojiti i što ostaje kao nerazvrstani otpad može se spaliti, obraditi na MBO uređajima ili odložiti na uređena odlagališta. Na ovaj način u potpunosti se mogu postići ciljevi koji su postavljeni za sve članice EU a to je izdvajanje 50% korisnog otpada do 2020. godine. One zemlje koje ne budu ispunile zadane ciljeve plaćati će okolišne kazne.



Zagovaratelji županijskih centara za gospodarenje otpadom ističu da se MBO tehnologijom izdvaja staklo, plastika, metal i papir i da je to najjednostavniji način za izdvajanje



korisnih sirovina iz otpada. Argument protiv ovakvog razmišljanja je da sirovine izdvojene na ovaj način imaju vrlo malu ili nikavu tržišnu vrijednost.

MBO tehnologija je proces obrade komunalnog otpada koji odredene frakcije komunalnog otpada odvaja mehaničkim putem, dok druge obrađuje biološkim procesima, tako da smanjuje ostatnu frakciju, stabilizira ju i priređuje za moguće upotrebe.

Cijena izgradnje velikih županijskih centara je velika. U Istarskoj županiji izgrađen je ŽCGO Kaštjun. Taj projekt čija je ukupna procijenjena vrijednost u trenutnoj fazi 35,07 milijuna eura, od čega



je odobrena vrijednost EU pomoći 25,05 milijuna eura, odnosno 71,24%. Istarska županija financira 23,28%, a Fond za zaštitu okoliša i energetsku učinkovitost 5,3% projekta. Krajnji korisnik je županijska komunalna tvrtka Kaštijun d.o.o. iz Pule. U ove iznose potrebno je ubrojiti i potrebna sredstva za izgradnju pet pretovarnih stanica u Istri, pristupne ceste i dr. Trenutno je procjena da će obrada 1 tone otpada koštati cca. 120 eura po toni!!!

Slična situacija je i na ŽCGO Marinšćina.

Izgrađeni centri imaju kapacitete kao da će građani izdvajati samo maksimalno 20% korisnog otpada!!!

Dakle, zaključak je, nismo dobro planirali i izgradili smo vrlo skupe i nerentabilne centre a cijenu će plaćati građani kroz cijenu odvoza smeća.

Alternativa ovakvom sustavu bila je ulaganje u edukaciju građana i izgradnja više manjih centara za MBO obradu SAMO ostatnog otpada!!!!!!

Spalionice komunalnog otpada izgrađene su i Italiji (Trst, Bolzano), u Austriji, Njemačkoj....

Nakon spaljivanja otpada ostaje cca 23% šljake – otpada koji se opet mora na neki način zbrinuti. Spaljivanje otpada u spalionici u Trstu košta 100 eura po toni. Problem spalionica danas je da imaju prevelike kapacitete, odnosno, nedovoljno otpada i spremne su uvoziti otpad iz susjednih zemalja.

Spalionica otpada u Trstu zauzima površinu od 34.900 m², postrojenje ima tri linije i svaka obrađuje 204 tone otpada dnevno. U 2014. godini obradili su 159.604 tone otpada i proizveli su 105,5 GWh električne energije. Potrošnja vode iznosila je 1.152.630 m³ godišnje ili 7,2 m³ po toni otpada.

Da bi spalionice bile okolišno prihvatljive i finansijski isplativе one trebaju biti velikih kapaciteta čime se smanjuje cijena obrade po toni otpada.

Ukoliko želimo dostići zadane ciljeve u izdvajajući otpada, da li će u RH biti isplativo graditi vlastite spalionice ili je isplativije ostatni otpad voziti u Italiju, Austriju i Mađarsku?

Struka je podijeljena, a mi kao građani, poznavajući neke osnovne činjenice što koji model gospodarenja otpadom donosi, moramo i sami sudjelovati u kreiranju budućih politika u gospodarenju otpadom.



NE DVOJI – OTPAD IZDVOJI!



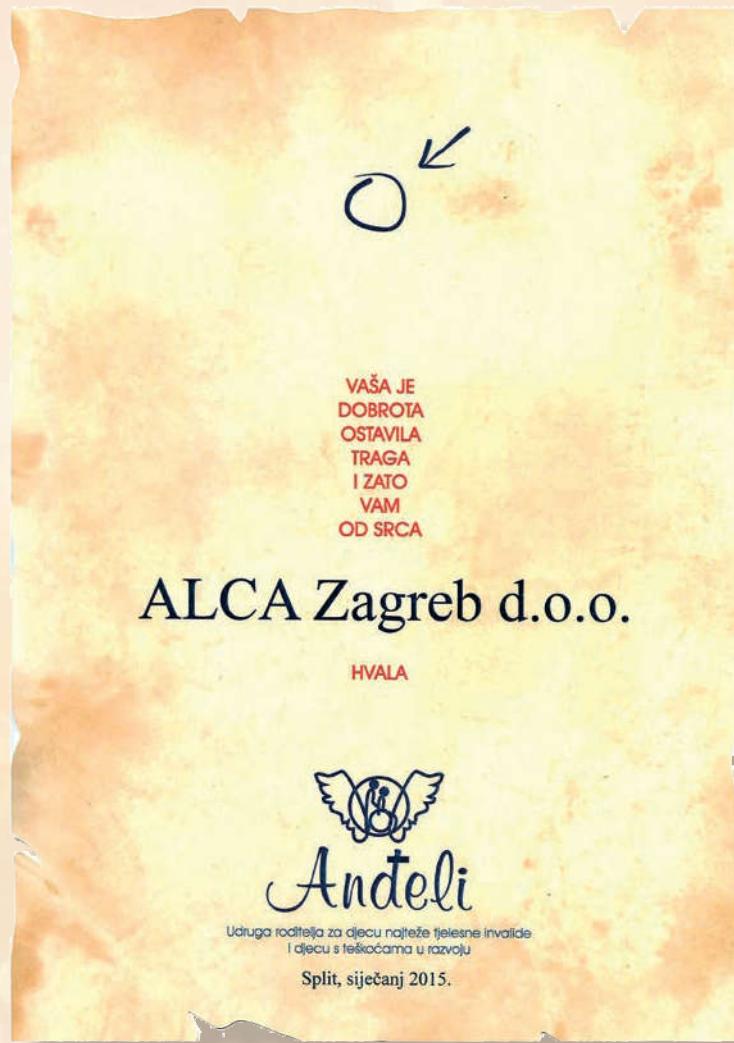
UDRUGA Andeli

Izvor: www.andjeli.hr i
www.in-portal.hr

Udruga Andeli iz Splita primarno djeluje na području Splitsko-dalmatinske županije, ali pokriva područje cijele Republike Hrvatske, tako da imaju i podružnicu u Zagrebu. Udruga okuplja roditelje i 220 djece s najtežim tjelesnim invaliditetom i s teškoćama u razvoju, bez obzira na povijest bolesti i dijagnozu.

“Temeljna programska orientacija Udruge je da ostvarimo kontinuiranu brigu i cjelovitu skrb za djecu s najtežim tjelesnim invaliditetom i djecu s teškoćama u razvoju te za članove njihovih obitelji. Svakodnevno djeci pružamo usluge psihosocijalne rehabilitacije i podrške, poludnevnu skrb, logoterapiju, psihološku pomoć, fizioterapiju i radnu terapiju. Udruga kroz informacijski centar osigurava savjetovanje, pravnu pomoć, informiranje o svim pravima, korištenje Internet kutka i slično, a usto organiziramo i kreativne radionice za sve članove udruge”, rekla nam je edukatorica Anka Đikić.

U vrijednoj misiji ove udruge sudjeluje i Alca Zagreb donacijama iz našeg assortimenta.



Sinjska alka

Izvor: www.alka.hr

Sinjska alka jedinstveno je viteško natjecanje u Europi koje se svake godine, u mjesecu kolovozu, održava u Sinju, gradiću u kopnenoj Dalmaciji, tridesetak kilometara sjeverno od Splita. Nastala početkom XVIII. st., ona je nastavak i jedini preostatak mnogobrojnih viteških nadmetanja što su se održavala u nekim većim mjestima mletačke Dalmacije, a najpoznatija su ona u Zadru (do 1820.), Imotskom (do oko 1840.) i Makarskoj (do 1832.). Najstariji pisani spomen o Sinjskoj alci potječe iz 1784. godine. Povijest Alke

pokazuje da se ona u starini trčala u različito vrijeme nego danas, a prigodice i po dva puta na godinu. Premda potekla iz zapadnoeukropskih viteških tradicija, tako je brzo postala sinjska narodna igra, s kojom su se Sinjani i Cetinjani toliko poistovjetili, da doživljavaju gotovo kao uvredu kad im se kaže da ona nije autohtona. Alka je, iz velike obitelji eukropskih viteških nadmetanja, jedina koja je preživjela u kontinuitetu gotovo tri stoljeća, do danas. Svjetski prepoznatljivu Sinjsku alkiju sponzorstvom od 2010. godine podupire Alca Zagreb.



Financijska kuharica

Piše: Davorka Orač

Ove godine vrijedne ruke naših kolegica u odjelu Financija i računovodstva, odlučile su da ujedinjenim snagama pripreme posebne specijalitete na zajedničkom druženju. U goste su pozvale i kolege iz odjela voznog parka.

Ekipe su odmjeravale snage u svojim kulinarским umijećima, a na samom kraju ta umijeća su zajedno i degustirali.

Na pitanje: "Kako je bilo?" Odgovor je bio: "Izvrnsno! Uz zabavu i smijeh malo se i naučilo, ali na kraju su svi zadovoljni i siti otišli svojim domovima".

Do sljedećih kulinarskih dvoboja pozdravljamo naše kolegice i kolege, a na vama je da i sami pokušate pripremiti neku od delicija čije recepte možete pronaći u članku.



ALCA TEAMBUILDING Šuha@na

Bruschette s konfitiranom rajčicom, mini mozzarellom i uljem od bosiljka

Konfitirane rajčice:
2 kg cherry rajčica
500 ml maslinovog ulja
Sveži ružmarin
Sveži timijan
Par režnjeva češnjaka
Sol, papar

Baguette rustica

Rajčice pomiješati s maslinovim uljem, dodati grančice timijana, ružmarina, zgnječene režnjeve češnjaka, soli i papra po ukusu. Peći na 180 stupnjeva dok se rajčice lagano ne smežuraju. Ulje procijediti i sačuvati za daljnju upotrebu.

Ulje od bosiljka:
150 ml maslinovog ulja
Tridesetak svežih listova bosiljka

U loncu zakuhati vodu. U vrelu vodu staviti listove bosiljka i pustiti 3 sekunde da lagano povenu. Odmah ih prebaciti na vodu s ledom. Ocijediti, staviti maslinovo ulje i izblendati.

Mini mozzarella:
40 komada

Mozzarella pomiješati s uljem od bosiljka. Šnite baguette premazati uljem od konfitiranih rajčica i zapeći u pećnici. Na površinu kruha posložiti mozzarellu i konfitirane rajčice.

Lava cake

Sastojci za 10 osoba:
375 g maslaca
300 g šećera
9 jaja
195 g oštrog brašna
400 g čokolade 70% kakaa
(kakao u prahu)
Svježe šumsko voće (maline, jagode,
borovnice, ribizl)

Omekšali maslac izmiksati pjenasto sa šećerom. Umiksati jedno po jedno jaje, brašno i na kraju otopljenu čokoladu. Smjesu sipajte u kalupiće premazane maslacem i posute kakaom u prahu te pecite na 220 stupnjeva 7 minuta. Servirajte vruće uz karamelu, sladoled od vanilije i svježe šumsko voće.

Slana karamela
200 g šećera
90 g maslaca
140 ml slatkog vrhnja
1 žlica cvijeta soli
Šećer zagrijavati na srednjoj vatri dok se u potpunosti ne rastopi. Pažljivo dodati maslac i promiješati. Lagano dodavati slatko vrhnje i kuhati nekoliko minuta da se sve rastopi i pretvoru u jednoličnu, glatku smjesu. Dodati cvijet soli.





GSK KICK OFF

26. - 27. 2. 2016. u Termama Tuhelj

Piše: Ana Pavlić

Već treću godinu zaredom, principal GlaxoSmithKline organizirao je team building na kojem je partnerski odnos proslavljen zajedničkim druženjem Alcinog i GSK tima u termama Tuhelj.

U prvom, službenom dijelu susreta, prezentirani su ostvareni rezultati za prošlu godinu te predstavljeni planovi i smjernice po

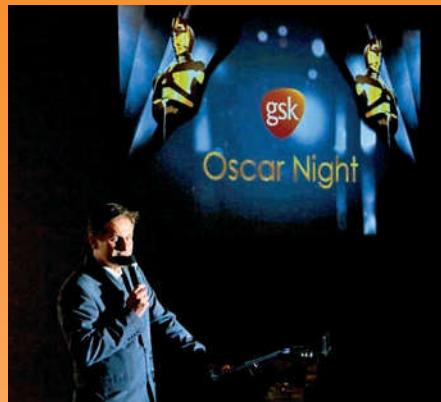
brandu za tekuću godinu. Na kraju službenog dijela, u natjecateljskom duhu održena je radionica s vježbama slaganja planograma.

Uz puno pozitivne energije druženje je nastavljeno u grupama od kojih je svaka imala za zadatak snimiti 3-minutni film s pripadajućim rekvizitima. Sve uloge (glumci, redatelj, producent i sl.) bile su dodijeljene osobama unutar odre-

dene grupe. Akteri su sami osmisili radnju, scenarij, odabrali muziku, snimili scene. Kreativnosti, smijeha i zabave nije nedostajalo.

Za kraj cjelodnevног druženja organizirana je svečana večera na temu „Oscar night“ tijekom koje su projecirani svi filmovi snimljeni taj dan. Također, baš kao na pravom Oscaru dodijeljene su i nagrade.





Najbolji film: „Never ending story“

Tim 12 – Siniša Lacković, Mirjana Klinčić, Mirjana Bratković, Inga Petek, Željka Mateković, Valentina Hatlak, Željko Pleskalt, Čedomir Mrđen, Mario Ivačić ■ Glavni glumac: Denis Stanić
■ Glavna glumica: Ana Pavlić ■ Režija: Marin Tomasović ■ Scenarij: Zoran Mirilović



Nagrade za naj masku - Maškare 2016

I ove godine Fašnik nije zaobišao Alcu Zagreb. Raspoloženi zaposlenici pokazali su svoju maštovitost, a niti smijeha nije nedostajalo.

Posebno smo ponosni na našu vrijednu Tardi ekipu, koja je uspjela osvojiti prvu nagradu (50 krafni), za Naj ekipu na Radiju Soundset plavi. Ne samo da su djevojke doobile krafne na „kućnu adresu“ već je iste, osobno donio radijski voditelj - Daniel Bilić.

Bravo ekipa!



Vježba evakuacije i spašavanja

Piše: Marijan Prevendar, Damir Bošnjak

U Logističkom distributivnom centru Sveta Helena dana 11.07.2016. godine održana je vježba evakuacije i spašavanja, gašenja požara vatrogasnim aparatima (S 9 i CO2-5), hidrantima i pjenom, djelovanje u akcidentnim situacijama u skladistu opasnih kemikalija te evakuiranje ozlijedenih.

Prema Zakonu o zaštiti na radu (NN 71/14, 118/14, 154/14.) članku 55., Poslodavac je obvezan poduzeti mjere zaštite od požara i spašavanja radnika, izraditi plan evakuacije i spašavanja, odrediti radnike koji će provoditi mjere te osigurati pozivanje i omogućiti postupanje javnih službi nadležnih za zaštitu od požara i spašavanje. Vježba evakuacije i spašavanja mora se provoditi najmanje jednom u dvije godine.

Ali vježba se ne održava samo radi zakonskih odredbi, glavni razlog održavanja vježbe i evakuacije je provjera različitih sustava, voditelja evakuacije te radnika kako bi se osiguralo da ukoliko stvarno dođe do takve situacije ne nastane panika ili pad sustava.

Za izvođenje vježbe treba isplanirati te napraviti plan vježbe.

Prije navedene vježbe upoznali smo sve voditelje logističkog centra s namjerom održavanja vježbe te njihovim dužnostima i zadatcima.

U dogovoru s dobrovoljnim vatrogasnim društvom organizirano je :

- Izlazak vatrogasaca na teren s pet vozila
- Kontrolirano paljenje trave
- Gašenje požara vodom i pjenom
- Vježba djelovanja u akcidentnim situacijama
- Mala zakuska na kraju vježbe



Opis vježbe:

- 13:30 – aktiviranje alarma
- 13:30 do 13:35 – evakuacija ozlijedenih i radnika
- 13:35 – izlazak vatrogasaca te organizirano gašenje
- 13:40 – vježba djelovanja u akcidentnim situacijama
- 13:45 – poduka radnika o vatrogasnim aparatima te načinom rukovanja istima
- 13:50 – kraj vježbe te gablec, nezabilazni grah!

Ove godine vježba je bila poprično uspješna uz par manjih zamjerki od kojih je najveća bila vrućina.

Na dan održavanja vježbe, vanjska temperatura iznosila je 35°C, a unutrašnja temperatura iznosila je 25°C.

U rashlađenom dijelu temperature je bila 16°C (prije same vježbe, svi radnici iz rashlađenog djela poslani su na aklimatizaciju, ukoliko je razlika veća od 7°C kao takva je neprihvatljiva

za nagle promjene temperature, stoga je aklimatizacija neophodna).

Ovim putem volio bih se zahvaliti svim sudionicima vježbe, a posebne zahvaljujemo DVD-u društvo Donja Zelina te njihovom zapovjedniku Ivanu Mačkoviću, voditelju logističkog centra Mladenu Hršaku i svim voditeljima odjela Alce Zagreb na Svetoj Heleni, odgovornoj osobi za pružanje prve pomoći Tomislavu Kovačiću i radniku zaduženom za vježbu djelovanja u akcidentnim situacijama Antoniu Bencu.



Jubilarci 2015. ponos Alce

Posebno smo ponosni na svoje Jubilarce koje ćemo u ovom broju istaknuti i poželjeti im još puno godina uspješnog rada!

15 godina



Anka Katušić



Biljana Lovrečić



Goran Sečanj



Joško Matulić



Lidija Grbešić



Marija Markota



Evelina Grgić



Krunoslav Telišman



Sandra Capan



Mario Boras

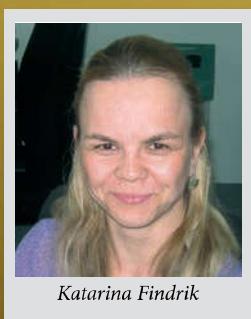
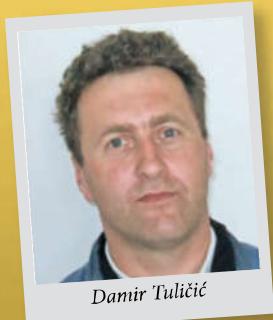
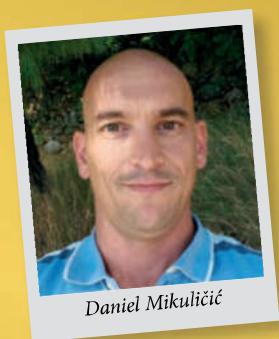
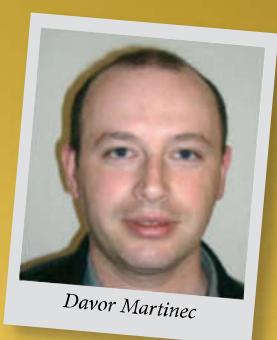


Mario Dujmović



Zoran Nikolić

10 godina



Zdrav duh u zdravom tijelu

Izvor: www.zena.hr



Što vježbati tijekom zime?

Kiše jesenje ne smiju vam biti izgovor za neaktivnost. Birajte fitness, teretanu, i budite redoviti u vježbanju ili se odlučite za sportske dvorane koje nude organiziranu tjelovježbu i određeni sport. Važno je održati snagu i vitalnost, a izbor sporta ovisi o vašim sklonostima. Zašto to ne bi bio badminton, u svijetu drugi najpo-

pularniji sport, odmah poslije nogometa. Osim popularnosti badminton je najbrži sport koji se igra reketima. Sve što vam je potrebno za badminton su dva reketa i loptica, tako da je i cijenom badminton svima pristupačan. Badminton zahtijeva brze refleksе, brzinu i kondicijsku spremnost, igračku i taktičku kreativnost. Dugotrajno prebacivanje loptice i dugo trajanje igre bez pauza zahtijeva dobru izdržljivost.



Vježbe istezanja protiv uredske ukočenosti

Izvor: www.zena.hr

Sjedite li čitav dan za stolom ili pred računalom ove će vam vježbe pomoći istegnuti ukočene ruke.

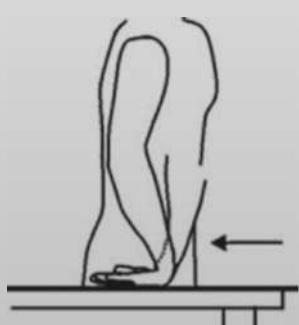
Provodite li mnogo vremena sjedeći za stolom ili pred računalom predlažemo vam nekoliko vježbi istezanja protiv ukočenosti. Kako i kod svakog statičnog istezanja, probajte se zadržati u određenom položaju 20-30 sekundi, bez pomicanja. Probajte ove vježbe raditi tijekom dana, tako da svakih sat vremena ustanete od stola, malo prošećete i istegnete se.

Istezanje podlaktice



Kako biste istegli mišiće zglobova i podlaktice spojite dlanove, a prste usmjerite prema gore. Polako spuštajte dlanove prema dolje dok ne osjetite istezanje područja unutrašnjosti zglobova. Zadržite 20-30 sekundi.

Istezanje prstiju i zglobova



Kako biste istegli zglobove i prste (u suprotnom pravcu od gore navedenog istezanja podlaktice), spojite dlanove, ali tako da se dodiruju gornji dijelovi šake, ili položite ruke na stol, s dlanom okrenutim prema gore te vrlo laganim pritiskom istegnite prste i zglob.



Park prirode Učka

Izvor: www.pp-ucka.hr

Daleke 1852. riječki su planinari poduzeli prvi uspon na Učku. Uspon je ovjekovjećen objavlјivanjem u zagrebačkom časopisu "Neven" pod naslovom "Zora na Učki" te predstavlja najstariji planinarski putopis u hrvatskoj književnosti. Tako je Učka, dotada interesantna samo znanstvenicima, postala omiljena među planinarima, običnim izletnicima i turistima koji su se odmarali u Opatiji. Park prirode Učka obuhvaća istoimenu planinu i dio masiva Čićarije, a proteže se duž zapadne obale Kvarnerskog zaljeva, na jednoj od najsjevernijih točaka Mediterana. Blizina mora te različiti klimatski uvjeti pridonijeli su razvoju izrazito raznolikog biljnog i životinjskog svijeta. Posebnost ovog područja ogleda se i u izvanrednom

spoju prirodnih bogatstava i ljudskog djelovanja, a brojni materijalni ostaci i arheološka nalazišta svjedoče o boravku čovjeka na ovim prostorima još od prapovijesti. Na Vojaku, 1911. izgrađena je kula - vidikovac koja je danas svojevrsni simbol Parka, a zbog veličanstvenog pogleda od 360 stupnjeva koji se pruža s Vojaka, ovo je nezaobilazno mjesto posjete Parku. Osim za ljubitelje brdskog biciklizma i planinarenja, Učka je meka za ljubitelje slobodnog penjanja. Naime, u kanjonu Vela draga, geomorfološkom spomeniku prirode sa 62 uređena penjačka smjera, tijekom proljetnih i jesenskih mjeseci sve vri od penjača.

Želite li doživjeti vršni greben Učke u izravnom dodiru s prirodom, učinite to šetnjom poučnom stazom "Plas" koja počinje samo tristotinjak



UČKA
Park prirode
Nature Park

metara podno Vojaka. Poučna staza "Plas", otvorena 2006. godine, prolazi obroncima vršnog grebena Učke koji je po svom geološkom postanku te rijetkim endemičnim biljnim i životinjskim vrstama od iznimnog značaja i vrijednosti. Poučna staza prolazi kroz gustu šumu tipične primorske bukve, a



OSOBNA ISKAZNICA PARKA PRIRODE UČKA

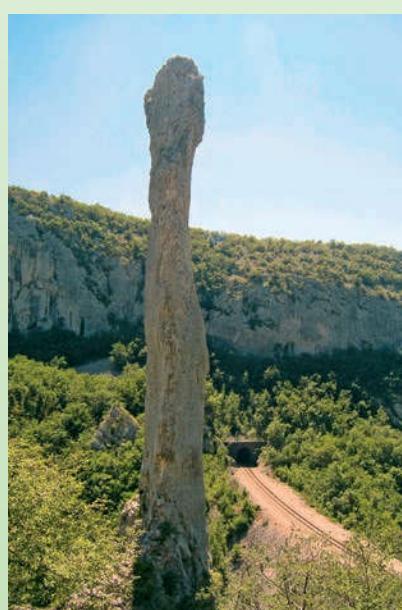
- Obuhvat: Područje masiva Učke i dijela Čićarije
- Površina: 160 km²
- Najviši vrhovi: Vojak 1401 m, Veli Planik 1272 m
- Biljke: Učkarski zvončić, Justinov zvončić, istarski žabnjak, pitomi kestenmarun
- Životinje: suri orao, podzemni kornjaš-Božičevićev filtrator, crni daždevnjak
- Događaj godine: Učkarski sajam u rujnu
- Udaljenost od Zagreba: 190 km



na njoj se nalaze uređena odmorišta i vidikovci s pogledom na brežuljkastu Istru i Čićariju. Interpretacijske ploče postavljene duž staze posjetiteljima predstavljaju prirodne karakteristike ovog vršnog područja Učke, bogatstvo biološke raznolikosti flore i faune, te postanak krškog (kraskog) reljefa i oblika.

Šetnica "Slap", otvorena 2006. godine, prolazi područjem Lovranske Drage, jedne od najljepših i najizrazitijih bujičnih udolina na istočnim padinama Učke koju i dan danas oblikuje snaga vode potoka. Šetnica vodi ka slapu koji izvire na nekoliko mesta unutar kanjona, a ulijeva se u more kod Medveje. Na putu prema atraktivnom slapu, u čijoj blizini je uređeno odmorište, prolazi se kroz nasade maruna, šumu hrasta i graba, te preko starih terasica na kojima se nekada obrađivala zemlja. Jedan od zasigurno najatraktivnijih lokaliteta Parka

prirode Učka svakako je kanjon Vele drage. Ovaj prirodni fenomen, kojeg su prirodne sile – potresi, vjetrovi, sunce i voda – započele oblikovati



još u doba krede (prije 140 milijuna godina), od 1963. godine zaštićen je kao rezervat prirodnog predjela, a od 1998. kao geomorfološki spomenik prirode.

Poučna staza "Vela draga", otvorena 2004. godine, prolazi rubom impresivnog istoimenog kanjona i uz pomoć postavljenih interpretacijskih ploča na četiri jezika predstavlja posjetiteljima ovaj spomenik izuzetne geomorfološke vrijednosti. Interpretacijske ploče pisane su jednostavnim popularno-znanstvenim jezikom kojim se objašnjavaju geološki fenomeni postanka masiva Učke i samog kanjona. Iznad kanjona, na uređenom vidikovcu i odmorištu, možete kratko predahnuti, a zadivljujuće vizure vapnenačkih tornjeva zasigurno će vam se duboko urezati u sjećanje i ponovno probuditi divljenje najvećem arhitektu svih vremena – prirodi. Požurite na Učku već ovaj vikend!

Pobjeda pripada najupornijima.

Napoleon Bonaparte

