

alca

KVARTALNO
izdanje
Ljeto 2017
broj 7

NEAL'S YARD REMEDIES

Etičko organsko zdravlje i ljepota

TAJNA USPJEHA

Work Life Balance

KAMO ZA VIKEND

Sljeme - Ideje za savršen
obiteljski vikend





Woolite 8



10 Godišnji odmor...



14 Kompostiranje



Sljeme Ideje za savršen obiteljski vikend 28

Uvodna riječ

Info kvart

Sektor lanca opskrbe

Alca aktualnosti

NEAL'S YARD REMEDIES

Etičko organsko zdravlje i ljepota

ILLAMASQUA

Inovativni britanski kozmetički brend, American Vogue

WOOLITE

VEET SENSITIVE PRECISION (Električni trimer)

HR kvart

Godišnji odmor - kao punjač baterija

Tajna uspjeha

WORK LIFE BALANCE

Zeleni kvart

KOMPOSTIRANJE

IT kvart

Top 10 korisničkih pogrešaka pri korištenju računala

Alca od srca

Dom sv. Josipa

Udruga za pomoć djeci s posebnim potrebama „ADHD i JA“

Kvart događanja

ISPO Sajam München 2017

Alca na GAST 2017

12

12

14

14

16

16

17

17

18

19

19

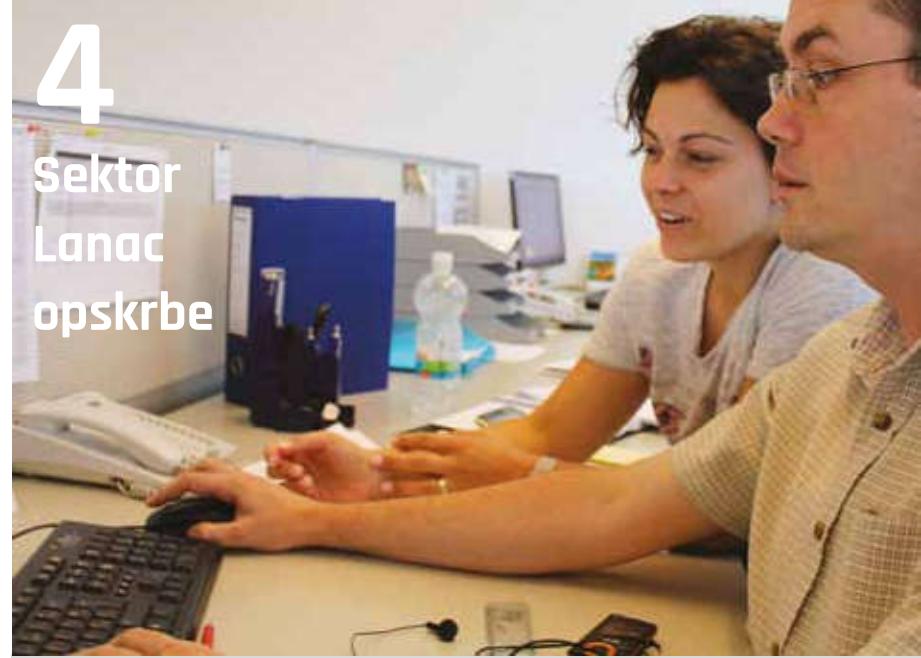
20



12 Work life balance



Hodanjem poboljšajte zdravlje i produžite život **30**



4 Sektor Lanac opskrbe

Dragi naši,
zadovoljstvo nam je predstaviti sedmo izdanje Alca Kvarta. Htjeli smo osvježiti izgled časopisa, ali sadržaj će i dalje puniti naši Alcari, njihova druženja i novi projekti, zapravo sve što u Alci čini naš zajednički suživot ljestvom i zanimljivim.

U ovom broju predstaviti ćemo vam sektor Lanca opskrbe kao i nove brandove koji su nam se pridružili od prošlog broja do danas, druženja na kojima su bili naši Alcari i sve ćemo zaokružiti pokojim savjetom :)

Kako je sezona u punom jeku, ovim putem želimo svim našim kolegama, poželjeti puno uspjeha u radu, a onima koji će krenuti na godišnje odmore, želimo da se lijepo odmore.

Do sljedećeg broja, pozdravlja vas vaše uredništvo!

alca

Ravno k najboljima

Kad se male ruke slože ...	21
Valentino u Alci	22
Maškare 2017	23
Rock your socks	24
Pozitivne misli	25
Jeste li znali	25
Praktični savjeti	26
Frosch - Čistimo kuću čuvajući prirodu!	26
Kamo za vikend	28
Slijeme - Ideje za savršen obiteljski vikend	28
Uredske vježbe	30
Hodanjem poboljšajte zdravlje i produžite život	30

Interni časopis
Alca Zagreb d.o.o.
broj 7 - Ljeto 2017.

Uredništvo
urednistvo@alca.hr

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

Dizajn i prijelom
Željka Jordan; o,ne radiona

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

Tisk
Printer Grupa

Časopis izlazi kvartalno i distribuira se besplatno.

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



Sektor lanca opskrbe

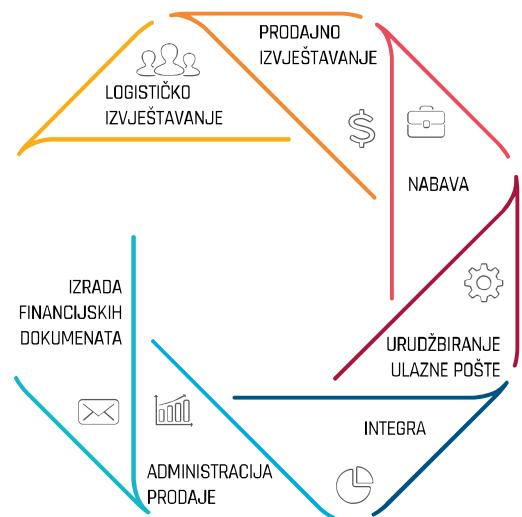
Sektor lanca opskrbe broji 33 djelatnika koji djeluju u nekoliko odjela i timova. U svakom od odjela postoji širok spektar aktivnosti koje osiguravaju besprijekoran tijek poslovanja.

Od tima za urudžbiranje ulazne pošte, logističkog i prodajnog izvještavanja, integra tima, tima nabave pa sve do administracije prodaje, u svima timovima izražen je timski rod i pozitivna energija.

Odjel nabave i brige za kupce najmlađi je odjel u Alci. Postoji i uzrečica da je odjel ujedno i help desk tvrtke. Datí opis poslova odjela je izazov jer za razliku od ostalih odjela ne postoji jasna definicija. Svi znaju šta radi prodaja,

računovodstvo, logistika, ali za ovaj odjel najčešći odgovor je SVE. Zašto je to tako? Možda zato jer odjel objedinjava velik broj djelatnosti, zato što jedini komunicira sa svim odjelima, definira interne procese. Možda i zato jer je ekipa mlada, dinamična, puna pozitivne energije i timskog duha, željna dokazivanja i napredovanja. U odjelu uvijek imamo i nekoliko pripravnika koji čine osnovu internog razvoja kadrova.

A sada ukratko, imamo:



1.

Briga za kupce / Customer Service

OBRAĐA NARUDŽBI koja obuhvaća najveći segment poslovanja i najveći tim djelatnika. Osnova poslova je operativna podrška prodajnim timovima Alce (Tardi, FMCG, Specijalni kanal), odnosno veza između putnika, logistike, transporta, kupca. Zaprimaju se nalozi, ažuriraju uvjeti, cijene, unose akcije, prate stanja ambulantnih skladišta, komunicira oko termina isporuka, ažuriraju se zamjenski artikli, izrađuju interne otpremnice, ponude, prate neisporuke... Svaki kanal prodaje ima svoje posebnosti koje se poštuju, a zajedno posao čine dinamičnim i uvijek drugačijim.



Drugi dio poslovanja je obrada naloga od ključnih kupaca (putem EDI – electronic data interchange, maila, faksa...), gdje u procesu nema putnika, ali je obrada znatno složenija.

IZRADU FINANCIJSKIH DOKUMENTA odrađuje ekipa koja je zadužena za izradu financijskih dokumenata, odnosno za kreiranje korekcija računa, izrada mjesecnih, kvartalnih i godišnjih bonusa, cassa sconta te ostalih financijskih dokumenata. Imaju stalnu suradnju sa salda contijem pri rješavanju problema kod usklade kupaca, te sa prodajom na rješavanju reklamacija kupaca. Također, tim je zadužen i za centralizirano otvaranje partnera i lokacija za cijelu tvrtku, te točnosti podataka o našim poslovnim partnerima koji se ažuriraju na dnevnoj bazi.

DEFINIRANJE INTERNIH PROCESA unutar i između odjela preduvjet je poslovanja. Osnova je dnevna komunikacija sa svim ostalim odjelima i pronalaženje optimalnih modela rješenja na osnovi iniciranog pitanja. Procesi su tu da pomognu, a ne da uspore proces.

URUDŽBIRANJE ULAZNE POŠTE je također jedan zaseban segment kojim se svi ulazni dokumenti evidentiraju i skeniraju, te im se dodjeljuje odgovorna osoba za ovjeru i kontrolu.

2.

Izvještavanje

Izvještavanje obuhvaća tri dijela koja se međusobno nadopunjaju:

INTEGRA je projekt izvještavanja. Omogućava točnost, preglednost i dostupnost izvještaja na osnovi podataka iz sistema. Svi izvještaji imaju isti vizual, nivoe praćenja, jednu bazu – uvek iste brojeve, definirane ciljeve/planove za svaki nivo... Nakon godine dana konstantnog rada Integra konačno počinje biti ono za što je i predviđena, a to je alat za praćenje rezultata, osnova za odlučivanje i planiranje.

LOGISTIČKO IZVJEŠTAVANJE objedinjuje obradu podataka logistike kako za logističke partnera tako i za Alca prodajne timove. Sve usluge koje profitni centar logistika pruža partnerima kao što su usluge transporta, najma, proizvodnje, špedicije i manipulacije robom prate se, fakturiraju i analiziraju. Odjel je veza sa partnerima kojima svakodnevno pruža uvid u promet i poslovanje kroz dnevne i mjesecne izvještaje. Izrađuju se specifikacije i fakture za logističke usluge prema uvjetima iz ugovora, te interna fakturna logistika za Alca brandove.

PRODAJNO IZVJEŠTAVANJE obuhvaća izradu izvještaja prodaje prema partnerima/principali ma. Po svakom brandu definiran je set izvještaja sa zadanim formatima, frekvencija izrade i matrica osoba kojima se izvještaji šalju.

3.

Nabava

Razlikujemo dva dijela.

Prvi je **nabava roba i usluga za potrebe tvrtke** koji su nužni za njeno funkcioniranje. Proces je centraliziran i odvija se na način: zaprimanje zahtjeva za nabavu, slanje upita dobavljačima, prikupljanje ponuda, ocjenjivanje ponuda, pregovori sa ponuđačima, izbor najbolje ponude, izdavanje narudžbenice, praćenje rokova isporuke, izrada primki (ako se proizvod zaprima), obrada i likvidiranje računa. Prilikom izbora dobavljača Alca ocjenjuje ponude sljedećim kriterijima od kojih ne odstupa (redoslijed po važnosti): kvaliteta, rok isporuke i cijena.

Odjel nabave usko surađuje s odjelom održavanja infrastrukture i opreme te odjelom voznog parka.

Drugi dio je **nabava i praćenje zaliha Alca brandova**. Na nivou artikla i branda definiraju se minimalni i maksimalni dani zalihe, te se u skladu sa tim određuje i plan nabave. Prodaja / brand manager odraduje proces naručivanja, dok odjel nabave prati nivo i strukturu zaliha, odobrava izvanredne narudžbe, itd.

NEAL'S YARD REMEDIES

Etičko organsko zdravlje i ljepota

Već je prošlo više od 35 godina od kada smo otvorili vrata prvog vlastitog Neal's Yard Remedies dućana u životopisnom dijelu Londona, Covent Gardenu. Od samog početka bili smo vođeni strašću da utječemo na ljudske živote, ohrabrujući ih da žive zdravije kroz snagu prirode. Ta strast je i danas u srcu naše kompanije.

M u Neal's Yard Remedies vjerujemo da ljudi treba ohrabrivati da vode zdraviji način života. Od svojih prvih malih početnih koraka, postali smo globalni organski lider sa više od 80 vlastitih maloprodajnih dućana te znatnog broja ustupljenih koncesija u svijetu. Sa svojom životnom filozofijom i bogatstvom proizvoda prisutni smo na 5 kontinenta, u više od 20 država svijeta direktno surađujući sa preko 7.000 nezavisnih eksperata i konzultanata u području organskih proizvoda.

Od samih početaka znanstvenici koji se bave proučavanjem biljaka i njihovih svojstava na zdravlje i pomlađivanje, u srcu su tvrtke Neal's Yard Remedies.



Upravo su oni stvorili svjetski nagrađivane proizvode, proizvedene najnovijim, a sigurnim tehnologijama koje su prigrili potrošači diljem svijeta.

Svaki od svjetski nagrađivanih, organski certificiranih proizvoda, je ručno izrađen u eko tvornici u Dorsetu u Engleskoj koristeći certificirane organske sastojke.

Mi, u Neal's Yard Remedies, iznimno smo ponosni što smo od male, nezavisne, obiteljske tvrtke stvorili veliku, respektabilnu tvrtku s iznimnom reputacijom u svijetu u proizvodnji priznatih i široko prihvaćenih organskih proizvoda.

U Neal's Yard Remedies nastavljamo aktivno podržavati kampanju za održivu organsku žetu i fair trade programe, te uvodimo pozitivne promjene kroz iznimna postignuća:

- Prva smo certificirana tvrtka za organsku ljepotu i zdravlje u Velikoj Britaniji
- Prvi smo u Velikoj Britaniji otvorili dućan i ponudili potrošačima organska esencijalna ulja
- Prva smo tvrtka koja je proizvela preparativnu i dekorativnu kozmetiku certificiranu od Soil Association, nezavisne udruge iznimne svjetske reputacije sa najstrožim i najvišim standardima u svijetu
- Prvi smo brand kozmetike u svijetu koji je lansirao kampanju za podizanje svijesti o odumiranju pčela, prozivajući EU legislativu da zabrani upotrebu neuropesticida
- Jedna smo od prvih tvrtki koja je lansirala liniju preparativne kozmetike sa FairTrade uzgojenim sastojcima



Dostupno u Farmacia prodavaonicama:
Zagreb; Jurišiceva 2, Arena Centar, City
Centar One Žitnjak, Avenue Mall - Split; City
Centar One - Rijeka: ZTC

ILLAMASQUA

Inovativni britanski kozmetički brend, American Vogue

Piše: Tomislav Matusinović

Hrvatska je prva zemlja u svijetu koja je dobila ekskluzivna franšizna prava za promociju i prodaju najznačajnijeg svjetskog kozmetičkog brenda ILLAMASQUA, koji je u samo nekoliko godina izazvao "masovnu histeriju" (Grazia, United Kingdom) na svim kontinentima.

Brend je po svemu poseban i drugačiji od ostalih brendova. Počevši od vizualnog identiteta, širine assortimenta i boja, vrhunske pigmentiranosti, kvalitete, iskrenih komunikacijskih poruka te napose iznimne pozitivne energije koju šire ljudi oko njega.

ILLAMASQUA je prvi i istinski profesionalan kozmetički brend prilagođen svakodnevnom korištenju. Savršene boje i teksture istaknut će pravu ljepotu svake žene.

Dok drugi kozmetički brendovi diktiraju kako bi trebali izgledati te nameću svake godine svoju viziju savršenstva, ILLAMASQUA savjetuje: "Vi ste savršeni i kakvi jeste. Istaknite svoju jedinstvenost i individualnost kroz make-up".

ILLAMASQUA bilježi mnoge poklonike u svijetu a među poznatijima ističu se: Sienna Miller, Lily Allen, Adele, Eva Herzigova, Lady Gaga, Kate Perry, Immodesty Blaize, Vivienne Westwood, Pixie Geldof, Nicole Scherzinger, Courtney Love i dr.

Brend potpisuje iznimno uspješni tim poslovnih ljudi koje povezuje strast i kreativnost koja ne poznaje pravila. Jasna vizija uspjeha udružila je najveće autoritete modne i kreativne industrije: Julian Kynaston, osnivač i vlasnik najutjecajnije Britanske marketinške Agencije "Propaganda", Joseph Corre, osnivač vodećeg modnog brenda "Agent Provocateur", sin modne dizajnerice



We are color, you are beauty.



Vivienne Westwood i menadžera Sex Pistols-a Malcolm McLaren, te Alex Box, br. 1 make-up artist u modnom svijetu, prisutna u editorijalima svih najutjecajnijih modnih izdanja diljem svijeta Vogue, Numero, i-D, Dazed and Confused, Another Magazine, V i dr. U Illamasqua-i Hrvatska, zaposleni su isključivo profesionalni vizažisti koji svojim znanjem i iskustvom daju savjete i preporuke svakom individualnom klijentu o vrsti i odabiru make-upa koji najbolje pristaje osobnom tipu i boji lica.



WOOLITE

Iako nije svo rublje jednako osjetljivo, svako zahtijeva posebnu njegu, onu koja će ga duže održati novim

Izvor: Reckitt Benckiser

Nova formula s keratinom:

- Brzo otklanja mucice
- Štiti tkaninu od oštećenja
- Odjeća izgleda kao nova
- Novi miris
- Dostupne u 4 varijante
 - za obojanu odjeću
 - za tamnu odjeću i jeans
 - za osjetljivu odjeću (svila i vuna)
 - za dodatnu njegu - ekstra keratin



Dvoslojne kapsule koje štite i održavaju boju postojanom

- Gel kapsule su vrlo su jednostavne za korištenje zahvaljujući svom kompaktnom obliku
- Otapanje već pri niskim temperaturama
- Dostupne u 3 varijante
 - za obojanu odjeću
 - za tamnu odjeću i jeans
 - za dodatnu njegu - ekstra keratin



Iz Woolite-a u 2017 dolaze dvije velike inovacije:

- PRVI brand u KATEGORIJI ODJEĆE koji koristi keratin u njezi odjeće
- Nove, jedine kapsule u kategoriji specijalne njegе odjeće - woolite gel kapsule





VEET SENSITIVE PRECISION

Električni trimer

Izvor: Reckitt Benckiser

Ljeto je pred nama i plaže nas zovu. Prije nego se odlučite za neku od popularnih metoda depilacije dobro razmislite.



Zahvaljujući
novom trimeru
Veet Sensitive
Precision
sada možete
jednostavno
postići izgled
koji ste
oduvijek željeli.

Brzo i nježno skratite i oblikujte dlačice
na osjetljivim i nježnim dijelovima tijela
poput lica, bikini zone i pazuha.

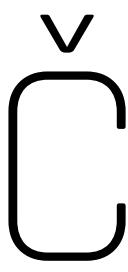


Godišnji odmor...

kao punjač baterija

Kakav je, dakle, odmor prikladan za vas? Treba li vam mjesto za odmor i vrijeme za i ljenčarenje ili rano jutarnji džoging na šumskoj trim stazi, to samo vi možete znati.

Izvor: www.sensa.com



ovjek čezne za godišnjim odmorom gotovo cijelu godinu. Godišnji odmor i postoji zato da u to vrijeme obnovimo snagu koju smo svakodnevno trošili i da radimo ono što svakodnevno zapostavljamo. Dakle, izbor godišnjeg odmora presudan je i mora biti osviješten.

Samo je po sebi razumljivo da je zabranjeno obavljati zaostale poslove na godišnjem odmoru. Dakle, odgovarati na pisma koja već dugo stoje na stolu, čitati stručnu literaturu i slično, takav materijal ne treba ponijeti sa sobom na put, jer se zna da ga ionako nećete pogledati. Kakav je, dakle, odmor prikladan za vas? Treba li vam mjesto za odmor i vrijeme za i

ljenčarenje ili rano jutarnji džoging na šumskoj trim stazi, to samo vi možete znati.

Važno je da izidete iz svakodnevne kotečine. Pravilno se odmarao onaj tko se vratio opušten i odmoran. Dakle, za pravi odmor valja razmišljati i o tjelesnoj kondiciji i o psihičkom zdravlju. Sada je već gotovo jasno kakav vam je odmor potreban.



Prije godišnjega pitajte se kako za vas izgleda "sasvim drukčiji" dan: ljenčarenje, planinarenje, šetnja, izlasci? U kolikoj mjeri?



Koliko dug treba biti odmor? Odmor treba kvalitetno organizirati kako bi što bolje iskoristili dane, kako biste se odmorili i opustili.



Često se na godišnjem odmoru pojavljuju neočekivane teškoće, budite već unaprijed spremni na takva iznenađenja.



Uspostavite kontakt s nepoznatima da biste više doznali o njihovu životu. Jeste li otvoreni za nepoznato? Proširite svoje obzore kroz nova iskustva.



Uživajte u odabranom odmoru – bilo da ste na aktivnom odmoru, doma ili na moru.



Nemojte si stvarati dodatni pritisak nerealnim rasporedima, već uživajte u svakom danu i u svemu što on nosi sa sobom. Ne planirajte ovo ljetno kako biste osvojili planine i naučili surfati, već radije planirajte dobru limunadu u velikoj hladovini.



Koristite li svjesno godišnji odmor da napunite životne baterije? To bi moglo značiti da katkad treba namjerno odvojiti vrijeme za sebe.

Work life balance

U današnje vrijeme važno je ostvariti kvalitetan balans između posla i života. Nažalost, promjene na tržištu, razvoj novih tehnologija i neprestano usavršavanje poslovanja, ostavlja dojam da je osam sati radnog vremena nedostatno za završetak svakodnevnih zadataka.

Piše: Davorka Orač

Ukoliko „posao“ nosite kući, radite i vikendom da biste nadoknadili propušteno, možda je vrijeme da razmislite da li su vaše obveze optimalno raspoređene kroz dan.

Najprije najvažnije

Napravite vlastitu inventuru vrijednosti. Uzmite komad papira i napišite što vam je važno, čime se želite baviti i što morate obaviti.

Poredajte ih hijerarhijski – najvažnije na prvo mjesto, zatim drugo po važnosti i tako do najmanje bitnog. Kad napravite ljestvicu, s desne strane napišite koliko vremena provedete uz svaku vrijednost. Možete reći da vas vrijeme koje provodite na poslu sprečava da biste bili više s obitelji ili možda da vas obiteljske prilike sprečavaju da se posvetite svom poslu i ostvarite svoje poslovne ciljeve – i može se činiti da je to nešto na što ne možete utjecati jer ne ovisi o vama.

Točno je da nemate isključivo vi utjecaj na to koliko ćete vremena provesti na poslu ili kad će vas vaša obitelj trebati više. Ali jednako je točno da i vi imate utjecaja na to! Kad znate redoslijed svojih vrijednosti, možete donositi bolje odluke vezane i uz posao, i uz privatni život. Trebate razmisliti o tome kako biti učinkovitiji na poslu, da sve potrebno



odradite u sklopu radnog vremena. Kada obraćate pozornost na ono što vam je najvažnije, lakše ćete se nositi s tim da neke stvari s dna ljestvice niste ostvarili ili čekaju neko drugo vrijeme.

Preuzimanje odgovornosti

Preuzimanje odgovornosti za svoj život nije lako i često nam se može činiti da je puno lakše gledati u drugom smjeru i vidjeti što su drugi mogli, a nisu. Zapravo, u kroničnom nedostatku vremena nevjerojatno je koliko energije trošimo gledajući u druge i tražeći što bi oni trebali činiti. Počnite od sebe. Upitajte se što možete učiniti za sebe, svoj posao, obitelj. Preuzeti odgovornost znači upravo to – prihvati i učiniti ono što je u našoj moći.

Naći vremena za sebe

Samoća je danas većini ljudi postala luksuz, iako nam je prijeko potrebna ne bi li svoje osjećaje i pojedine situacije u životu sagledali iz neke druge perspektive. Samoća nam pomaže da dobro razmislimo o stvarima koje nas muče i na kraju krajeva pomaže nam da se oslobođimo od stresa uzrokovanih pretrpanim rasporedom.

Važno je da vas aktivnosti koje ćete raditi dok ste sami odmaraju i da ne uključuju druge ljude. Njima vrijeme posvetite neki drugi put, jer je veoma važno da sebe stavite na prvo mjesto.



**Ako mislite da je jednostavno
nemoguće da u životu prepunom
obaveza malo vremena
posvetite sebi, mi ćemo vas
uvjeriti u suprotno. Evo nekoliko
savjeta kako da odvojite vrijeme
za sebe.**

a

b

c

d

**Zakažite sastanak sa samim
sobom** i tretirajte ga kao i svaki
drugi bitan sastanak. Napravite
podsjetnik u telefonu, namjestite
alarm koji će vas sat vremena
ranije obavijestiti da imate
važan sastanak sa sobom koji ne
možete propustiti.

Ugasite sve uređaje koji vam
odvlače pažnju dok ste sami,
ugasite telefone, računala
i televizor. Ograničite sebi
korištenje društvenih mreža
i izbacite sve ono što vam u
tom trenutku odvlači pažnju od
potpune relaksacije.

Šetajte, ali ne samo zato da
biste imali fizičku aktivnost već
da biste se povezali sa prirodom,
udahnuli svjež zrak, bez potrebe
da razgovarate sa drugima i da
se družite.

Ako je jutro jedino doba dana
kada biste mogli odvojiti malo
vremena za sebe, onda **ustanite
ranije**, prije svih ukućana i popijte
kavu na miru, upijajte prve
sunčeve zrake i razmišljajte o
svemu što vas taj dan očekuje ili
se jednostavno opustite.



KOMPOSTIRANJE

Više od trećine ukupnog otpada koji nastaje u domaćinstvima je organski ili biootpad. Prikupljeni ostaci nisu smeće, već su visokovrijedna sirovina za proizvodnju komposta!

Piše: Koviljka Aškić

Što je kompostiranje?

Kompostiranje je prirodni ciklus biološke razgradnje organskog otpada kojim kao konačan produkt nastaje kompost - humus.

Što možemo kompostirati?

KUHINJSKI OTPAD: ostaci i kora voća i povrća, ljuške jaja, talog kave i čaja,

ostaci kruha i/ili peciva, listovi salate, kelja, blitve i sl., otkos trave i živice, lišće, granje, uvelo cvijeće, otpalo voće, ostaci voća i povrća, zemlja iz lončanica za cvijeće, korov, kora i sl., kora drveta, borove iglice, kosa, dlaka, slama, piljevinu, papirnate maramice, manje količine ostataka hrane umotanih u kuhinjski papir...

VRTNI – ZELENI OTPAD i OSTALI BIOOTPAD. Osim toga u kompost možemo umiješati: papirnate kutije za jaja, ljuške od jaja i kamenu prašinu. Više od trećine ukupnog otpada koji nastaje u domaćinstvima je organski ili biootpad. Prikupljeni ostaci nisu smeće, već su visokovrijedna sirovina za proizvodnju komposta!



Što NE kompostiramo?

Novinski papir i časopise u boji, plastiku, metal, staklo, lijekove, vrećice iz usisavača za prašinu, papirnate pelene, pepeo od ugljena, odjeću i obuću, cigarete, izmet pasa i mačaka, kosti, meso, masnoće, jela od mesa i ribe, osjemenjeni korov, bolesne biljke, lišće oraha, drvo koje je bilo bojano ili lakirano, papirnati i stakleni otpad, biootpad koji je bio u dodiru s naftom, benzinom, uljanim i zaštitnim bojama i pesticidima, tekući ostaci hrane, mlječni proizvodi, ulja i masti, ambalaža, guma, opasni otpad.

Ostaci crnogorice se zbog sadržaja smole sporo kompostiraju tako da treba umješati malu količinu.

- Kora agruma, limuna posebice, usporavaju kompostiranje, stoga ih treba umješati u maloj količini.
- U kompost se ne smiju stavljati zaraženi i bolesni dijelovi biljaka i korova.
- Izbjegavati meso, kosti i mlječne proizvode jer privlače ostale životinje i uzrokuju neugodne mirise.

Kompostiranjem se:

zatvara prirodan ciklus tvari, odgovorno i aktivno sudjeluje u rješavanju problema otpada, smanjuju troškovi odlaganja otpada, smanjuje onečišćenje, pridonosi rasterećenju odlagališta, povećava se mikrobiološka aktivnost i struktura tla.

Kako kompostirati?

Najpogodnije mjesto za komposter je sjenoviti kut vrta / dvorišta zaštićen od izravnih udara vjetra (izbjegavati mračna i hladna mjesta). Sav organski otpad bi trebalo usitniti (na veličinu palca) radi brže razgradnje, te voditi računa o odnosu vlažne i suhe materije (miješati u omjeru: 50% vlažne materije i 50% suhe materije).

1.

Na dno kompostera staviti usitnjeno granje (visina do 15 cm).

2.

Na to dodati sloj lišća, a zatim slojeve biootpada, koje prethodno treba izmiješati i usitniti na komade manje od 5 cm (visina sloja oko 20 cm).

3.

Između slojeva biootpada nasuti tanki sloj vrtne zemlje ili svježeg komposta.

4.

Postupak ponavljati dok kompostna hrpa ne dosegne visinu kompostera.

5.

Zgotovljenu hrpu prekriti materijalom koji propušta zrak, smanjuje isušivanje i gubitak topline, onemogućava ispiranje hranjivih sastojaka te sprječava raznošenje vjetrom.

6.

Kompostnu hrpu u kompostera treba prevrtati radi prozračivanja, otklanjanja neugodnih mirisa i suvišne vlage – na početku najkasnije nakon 5 – 6 tjedana, poslije toga svaka 2 mjeseca.

7.

Nakon 3 do 4 mjeseca temperatura se smanjuje na temperaturu okoline.

8.

Poslije 9 do 12 mjeseci kompost je zreo te ga treba prosijati (sito s veličinom rupa oko 1 cm). Veće komade koji su ostali na situ vratiti u proces kompostiranja. Zreo kompost ima miris kao šumski humus.

Kompostna hrpa



Smeđe lišće

Kuhinjski otpad

Pokošena trava

Smeđe lišće

Zeleno lišće

Grančice

Top 10

korisničkih pogrešaka pri korištenju računala

Piše: Goran Crnković

1. Prijevare preko spam-a ili lančanog pisma (mail-a), i krađe identiteta

Svima su poznati mailovi koji nam dolaze na dnevnoj bazi a dolaze sa nepoznatih adresa. Vrlo često sa prilozima ili poveznicama na neku Internet stranicu. Uglavnom prilozi iako izgledaju „regularno“ većinom su zaraženi bez obzira na antivirusnu zaštitu na računalu. Također i poveznice koje nas vode negdje na Internet zapravo vode na zaražene internetske stranice.

Svakako paziti da se ne otvaraju prilozi i poveznice od nepoznatih primatelja.

2. Skidanje i instaliranje nepoznatih (loših) aplikacija

Dosta često dok pretražujemo nešto po internetu nam se nude razne razne aplikacije, da li kao besplatna antivirusna rješenja ili aplikacije koje služe za ubrzavanje računala.

Takve aplikacije nikako ne bi trebali skidati i instalirati na računala jer rade upravo suprotno. Uvijek se posavjetujte s nekim tko vam može pomoći oko računala.

3. Ne instaliranje zakrpi za operativni sustav (windows update)

Nemojte izbjegavati zakrpe koje vam dolaze automatski, Microsoft ulaže jako puno vremena i novaca u sigurnost operativnih sustava kako bi bili što



otporniji na napade ili razne zaraze. Ne instaliranjem ažuriranja vaše računalo postaje sve izloženije i nesigurnije za rad.

4. Spajanje računala na pomoćnom napajanju

Ukoliko imate mogućnosti savjetujem da nabavite pomoćno napajanje za vaše kućno računalo.

Pomoćno napajanje služi da u slučaju nestanka struje ugasite računalo redovnim putem i svakako da ispravlja struju kod prenapona.

5. Kupovanje nekompatibilnog i neprovjerenog očvrsja (hardware) i potrošnih materijala

Prilikom nabave računalne opreme treba dobro paziti da se oprema kupuje u ovlaštenom dućanu, da ima garanciju i da je od poznatijih proizvođača. U protivnom može se dogoditi da zbog jedne komponente prestane raditi cijelo računalo.

Također treba paziti da se ne koriste zamjenske tinte u printerima jer zbog niske vrijednosti jedne tinte možemo uništiti značajno skuplji printer.



Dom sv. Josipa

Piše: Sanda Berženji

ove smo godine otišli u tradicionalni uskršnji posjet našoj dragoj dječici i sestrama u Kući sv. Josipa. Kao i svaki put do sada i ovaj nam je puta bilo prekrasno. Časne i djeca su nas lijepo primili i prenijeli nam u kratkom vremenu koje smo imali na raspolaganju djelić atmosfere zajedništva i ljubavi, nesebičnog pomaganja i potpore, nečega u čemu oni svakodnevno uživaju, usprkos svakakvim situacijama iz kojih dolaze. Kroz priču nas je časna Katarina provela kroz svakodnevnicu djece i slušajući je počeli smo shvaćati koliko su ta djeca povezana, koliko odgajaju jedni druge, koliko navijaju jedni za druge, koliko im je stalo da svakome bude dobro i koliko se zapravo vole i mare jedni za druge. Sretna su oni zajednica, puna ljubavi i razumijevanja, dječje razigranosti i truda, gdje koje male ludosti i duboke mudrosti. Svima nam je draga da im barem malo možemo pomoći, i djeci, ali i časnim sestrama koje se jako trude da svi imaju sve potrebno.



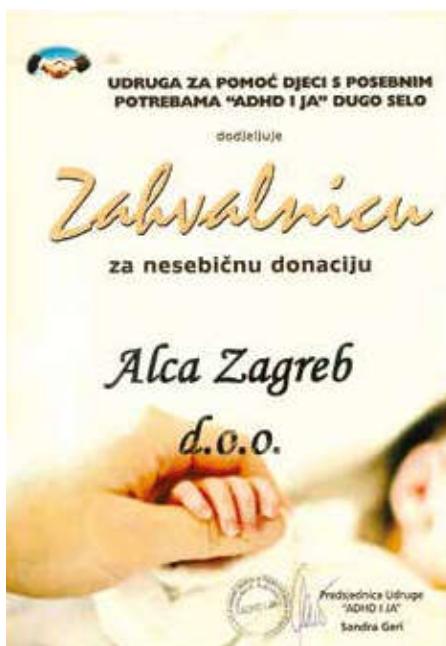


ADHD i JA

Udruga za pomoć djeci s posebnim potrebama, Dugo selo

ADHD i JA je Udruga za pomoć djeci s posebnim potrebama osnovana krajem 2007. godine. Glavni zadatak Udruge je oformiti stručni tim sastavljen od stručnjaka logopeda, psihologa, psihijatara i defektologa koji bi radili terapije s djecom, koja redovito polaze predškolski, osnovnoškolski i srednjoškolski redoviti program.

Alca Zagreb donirala je udruzi male čokoladice My chocolate, jednokratne rukavice, ta za najmlađe sportske čarapice, koja su podijeljena članovima udruge.



U radu s djecom rješavale bi se različite poteškoće kao što su:

- ADHD - deficit pažnje/ hiperaktivni poremećaj
- Disleksija (dislalija) - poteškoće s čitanjem
- Disgrafija - poteškoće s pisanjem
- Poremećaj ponašanja
- Individualni pristup učenju
- Pomoć djeci čiji su roditelji rastavljeni
- Pomoć djeci koja su ostala bez jedno ili oba roditelja
- Pomoć djeci koja su zlostavljana (od druge djece i od odraslih)
- Instrukcije - pomoć u učenju



Piše:
Ines
Kaštelan

ISPO Sajam Münchenu

Od 4. do 8. veljače 2017. u Münchenu se održao ISPO, najveći i najpoznatiji sajam sporta u svijetu, s više od 2.700 izlagača iz cijelog svijeta što je od sada novi rekord. Izlagači su prezentirali svoje najnovije proizvode iz svih područja sporta: Outdoor, Ski, Action, Sportmode, Performance Sports, Textile and Health & Fitness.

Svake godine ovdje se po prvi put prezentiraju noviteti za nadolazeću sezonu te se sklapa većina poslova za proizvodnju i prodaju sportske opreme. Pregršt događanja, animacija, revija te

posjeta VIP sportaša, održavaju se gotovo svakih pola sata u 16 ogromnih hala.

ISPO je posjetilo preko 80.000 posjetitelja iz cijelog svijeta, a među njima smo bili i mi!





Alca na GAST 2017.

Sredstva za profesionalne higijenske sustave

U ove godine je Alca izlagala na sajmu GAST koji se održavao u Splitu. Više od 20 godina iskustva daju nam znanje da u skladu s potrebama kupaca odaberemo najkvalitetnije proizvode i opremu za higijenu i čišćenje.

Naš assortiman obuhvaća više od 6.000 artikala vrhunskih svjetskih brandova:

- profesionalna kemijska sredstva za čišćenje
- hotelska kozmetika
- mirisi
- papirna konfekcija
- profesionalni alati i pomagala za čišćenje
- vrećice za smeće svih dimenzija
- jednokratna ambalaža za pića i hranu
- dozirne stanice za profesionalne perilice posuđa
- profesionalni strojevi za čišćenje i usisavači
- zaštitna oprema

Svi proizvodi koje distribuiramo su certificirani i u skladu s najvišim

svjetskim ekološkim standardima, kao i hrvatskom legislativom. Više od 8.000 kupaca i 12.000 lokacija dostave, potvrđuje našu kvalitetu i pouzdanost, kako naših proizvoda i usluga, tako i našeg profesionalnog, stručnog i ljubaznog osoblja.

Navedene proizvode koriste hoteli, restorani, caffe barovi, bolnice, servisi za čišćenje, poslovni prostori, industrijska postrojenja, škole, vrtići, fakulteti, banke, shopping centri, sportski centri, benzinske postaje, javne ustanove, kao i mnogi drugi.



Usluge koje nudimo našim kupcima su:

- Izrada higijenskih planova čišćenja
- Servis i montaža dozirne opreme za perilice
- Prodaja i servis profesionalnih strojeva za čišćenje
- Montaža, servis i nojam dispenzera
- Edukacija osoblja



Kad se male ruke slože...

Piše: Davorka Orač



„Kad se mnogo malih složi,
tad se snaga stoput množi,

A to znači da smo jači,
kad se skupimo u zbor.

Mala iskra požar skriva,
kap do kapi rijeka biva,
Hajde zato svi u jato,
kao vrapci, živ, živ, živ.

Kad se male ruke slože,
sve se može, sve se može!“



Naša vrijedna ekipa osmisnila je kako se svaki posao može odraditi ukoliko postoji volja, želja i timski duh. Na skladištu u Radničkoj okupili su se u jutarnjim satima, a tema okupljanja bila je očistiti i složiti držače.

Niti vrijeme nije razočaralo, pa je bilo vedro i veselo cijelo prijepodne.

Uz dodijeljene uloge: Perač specijalist, folijač specijalist, brisač specijalist, polirač specijalist, polirač detaljist i velemajstore posao je začas bio gotov, a naša ekipa otišla je zadovoljna svojim obiteljima.

Bravo ekipa!



Valentino u Alci

Duh svetog Valentina posjetio je ove godine našu Alcu i obradovao naše drage kolegice cvijećem.
Iskoristili smo prigodu da vas uputimo tko je bio sveti Valentin i zašto se slavi Valentinovo.



Sveti Valentin i ljubav prema sretnoj obitelji

Izvor: [wikipedia](#)

Za Valentina kaže predaja da je bio svećenik u Rimu i da se odlikovao krepošću i mudrošću, a iznad svega skromnim životom, te da je propovijedao o poštenu i sretnoj obitelji kao temelju sretne zajednice.

Kako je u to vrijeme, a riječ je o trećem stoljeću, car Klaudije zabranio rimskim vojnicima da se vjenčaju sa svojim ljubljenim djevojkama, jer caru je bilo iznad svega važno svakog muškarca pretvoriti u vojnika, ideja braka bila je nekako u koliziji s osvajačkim apetitima imperatora.

Baš tu se umiješao plemeniti Valentin i tajno vjenčavao parove te tako za života, a posebno nakon smrti, postao omiljen u narodu. Ideja ljubavi koja nadilazi svaku prijetnju bila je naprosto presnažna da ne bi odoljela zubu vremena. I tako i danas uz ovog sveca i njegovu priču dan zaljubljenih slave i oni koji su kršćanskog svjetonazora, ali i oni koji svoj život ne vide kroz vjeru.





Kao i svake godine Maškare su došetale u našu Alcu. Pirati, čudovišta, zatvorenici, super junaci, majstori od zanata, vile i princeze, likovi iz crtića...Svi oni, htjeli su isprobati naše fašničke krafne.

Za razliku od ranijih godina, ove godine smo pripremili poklon paket za pobjednika.
A pobjednik je bio Spužva Bob - Biljana Lovreći! Bravo Biljana!!!
Svima vama ostavljamo dovoljno vremena da osmislite masku za sljedeće Maškare .

Maškare 2017



Rock your socks

I ove smo godine
rasporenim čarapama
podržali osobe oboljeni od
Down sindroma.

Hvala svima!

Radi se o šarenim
čarapama ili različitim
čarapama koje osobe sa
Down sindromom ne mogu
upariti,
a naša jednostavna
komunikacija i podrška daje
pozitivne efekte.

[www.100posto.hr/zivot/
stella-20-ima-down-
sindrom-desetak-medalja-
iz-karatea-i-izlozbu-
fotografija](http://www.100posto.hr/zivot/stella-20-ima-down-sindrom-desetak-medalja-iz-karatea-i-izlozbu-fotografija)

"Da, osjećam se drugačije od svih drugih, ali mogu što i oni. Svi ljudi su drugačiji, netko manje, netko više, ali opet smo svi jednaki. Ja sam Božje čudo i hvala mu na tome".

Stella Matulić



ROCK YOUR SOCKS
—FOR—
WORLD DOWN SYNDROME DAY

3.21





Jeste li znali

Piše: Davorka Orač

Jeste li se ikada zapitali koje je najčešćalije ime koje nose naši Alcarji? Koliko je imenjaka i imenjakinja te koji su korijeni imena, moći ćete pročitati u ovom članku.

me **Ivan** je u kršćanskom svijetu jedno od najčešćalijih imena. U kalendaru su mnogi različiti Ivani. Ime je došlo preko grčke i latinske verzije, a originalno je u hebrejskom jeziku Johanan (Jehohanan), sastavljeno od Jahveh (Bog) i hanan (milostiv), dakle Bog je milostiv. Ženski oblik ovog imena je **Ivana**.

Za ime **Tomislav** se može reći da je složenica od imena Toma i slavenskog dodatka slav. Vjerojatno je složeno od staro-crveno slavenskog glagola tomiti što znači mučiti, miriti, koriti i slava. Česti oblici ovog imena su Tomana, Tomanija, Tomaš, Tomislavka, Tomo, Tomica, Tomko, Tomka. Ženski oblik ovog imena je Tomislava.

Točno porijeklo imena **Marko** nije sigurno, pošto postoji više teorija o značenju i etimologiji imena. Moguće je da potiče od latinskog Marcus, što je oblik za rimske osobne imena. Po nekim

tumačenjima, izvedeno je iz imena Martius, što znači rođen u ožujku, ili iz mas, maris, u značenju muževan. Po drugim izvorima, ime je izvedeno iz reči Mars, kojom se u rimskoj mitologiji nazivao bog rata.

Željko je muško ime. Dolazi od imenice želja. Skraćenica je imena Želimir. Najčešće se tumači kao prijevod latinskog imena Desiderius (u ženskom obliku Desideria), koje se zasniva na latinskoj riječi desiderium - želja, čežnja.

Ime **Mario** je porijekla od latinskog imena Marius, a koje se najviše koristi u Njemačkoj, Italiji, Portugaliji i Španjolskoj. Ime je posvećeno rimskom bogu rata Marsu. Ime Mario ima korjene u latinskoj riječi mas, maris što znači muški ili ratnik.

Ime **Josip** je među najpopularnijim imenima u kršćanskim narodima, a kažu da se Europom počelo širiti

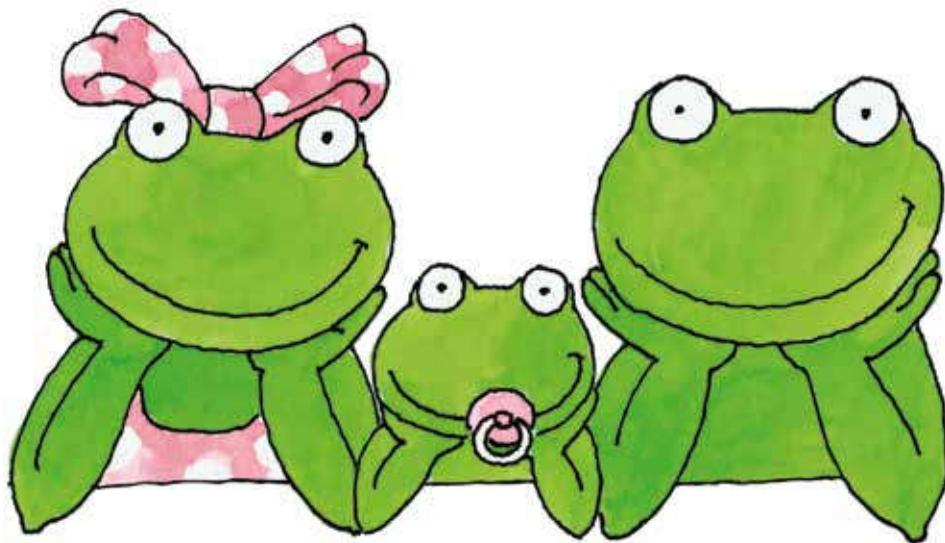
relativno kasno, od 18. stoljeća. Njegov oblik nam dolazi preko grčkog i latinskog jezika. Korijen mu je u hebrejskom: Johosef, složen od dviju hebrejskih riječi Jo, što je skraćenica od Jahve (Bog) i glagolskog oblika jasaf (dodao je, umnožio). Ime je zapravo - kako je to kod biblijskih imena često - rečenica: Bog neka doda (umnoži)!

Ana je jedno od mnogih svetopisamskih vlastitih imena, vrlo raširenih u svijetu. U izvornome hebrejskom pa zatim u grčkom jeziku glasi Hannáh i znači milost, ljupkost.

Ime **Marina** je žensko ime i potiče od latinskog oblika Marianus, a znači Marijin; skraćeno još i Marinus (Marin). Neki, doduše, Marianus i Marinus povezuju s latinskim riječima mare - more, marinus - morski, što je, gledom na kršćansko ozračje nastajanja imena u mnogo slučajeva (ali ne u svima) manje vjerojatno.

Frosch Čistimo kuću čuvajući prirodu!

Piše: Ana Šekrst



Njemački brand Frosch je već 29 godina apsolutno posvećen konceptu ekoloških proizvoda koji efikasno čiste i odgovorno štite okoliš i ljudsko zdravlje.

Frosch Vam preporučuje da obavezno probate:

Frosch Aktiv Soda 500ml - Efikasno sredstvo za uklanjanje masnoća i nečistoće s kuhinjskih elemenata i drugih predmeta u domaćinstvu na bazi prirodne sode!

Frosch WC Gel Lavanda 750ml - djelotvoran gel napravljen od ekstrakta lavande koji omogućava idealno održavanje higijene WC-a.

Frosch Anti-Calk Vinegar 1000ml - idealno sredstvo za efikasno uklanjanje kamenca na bazi prirodnog octa i osigurava blistavu čistoću.

Frosch cleaning cream 500ml - abrazivno sredstvo Mineral, Citrus i Lavanda su efikasna sredstva za čišćenje svih površina u vašoj kuhinji i kupaonici, uključujući i staklo-keramičke ploče bez ogrebotina.

Više informacija
možete pronaći na:
www.frosch.de

Njemački brand Frosch je već 29 godina apsolutno posvećen konceptu ekoloških proizvoda koji efikasno čiste i odgovorno štite okoliš i ljudsko zdravlje. To potvrđuju i mnogobrojne nagrade i certifikati, kao i činjenica da je u Njemačkoj i Austriji već 15 godina upravo Frosch brand kojem se najviše vjeruje (Most Trusted Brand) po izboru čitatelja i kupaca (Readers Digest).

Frosch proizvodi pružaju izvanrednu efikasnost u čišćenju koristeći snagu prirodnih sastojaka:

- Limunov sok ima prirodna svojstva da razgrađuje i najtvrdokorniju nečistoću s posuđa i istovremeno štiti i njeguje Vaše ruke.

Frosch Baby proizvodi snagom prirode brinu za naše najmlađe

NAJBOLJI IZBOR ZA VAŠE DIJETE od 0+

- Važan sastojak naših proizvoda za čišćenje kuhinje je soda bikarbona, koja prirodno uklanja sve masnoće.
- Ulje od naranče i limuna odstranjuje masnoću sa svih glatkih površina.
- Ocat je najjednostavnija prirodna kiselina koja se od davnina koristi kao najefikasnije sredstvo za uklanjanje kamena.

Proizvodi se ne testiraju na životinjama, dok se ambalaža može 100% reciklirati, a proizvedena je od čak 80% već recikliranih materijala. Frosch proizvodi su 100% biorazgradivi.



Ve više ljudi pati od raznih alergijskih reakcija kože na konzervanse, parfeme i umjetne boje, kao i na druge teške kemikalije. Zato se Frosch proizvodi preporučuju svima koji su skloni alergijama ili onima koji žele sprječiti i najmanju mogućnost pojave istih. Frosch baby liniju čine četiri visoko efikasna proizvoda bazirana na prirodnim sastojcima, što ih čini, sigurnim za zdravlje, ali i okoliš. Hipoalergene formule su od izuzetne važnosti, jer čuvaju imunitet djeteta, štiteći ga od alergijskih reakcija, a sve u cilju pravilnog razvoja i rasta djeteta.



Frosch Baby omekšivač (pogodan i za VEGANE) 750 ml

Hipoalergeno sredstvo savršeno za osjetljivu bebinu kožu. Posebno blaga formula s dodatkom ekstrakta kamilice pomaže u ispiranju rublja i čini ga vidno mekim, glatkim i nježnim na dodir.



Frosch Baby tekući deterdžent za rublje 1500 ml

Savršeno pere i pouzdano uklanja i najtvrdokornije mrlje već na 30 °C.

Hipoalergenog svojstva s ekstraktom kamilice pogodan je i za najosjetljiviju kožu. Bez umjetnih boja i konzervansa.



Frosch Baby deterdžent za bočice i dude 500 ml

Sredstvo za pranje bočica i duda pouzdano uklanja ostatke mlijeka, sokova i hrane s dječjih duda, bočica i ostalog posuđa. Blaga formula lako se ispire i opsolutno je bezopasna za dijete pa je pogodna za čišćenje igračaka i sličnih dječjih proizvoda.



Frosch Baby pre wash (sredstvo za uklanjanje mrlja) 300 ml

Moćno sredstvo za uklanjanje mrlja, naročito tvrdokornih. Snažna formula s dodatkom prirodnih sastojaka i velikom količinom enzima djeluje efikasno protiv mrlja, istovremeno čuvajući boje i tkanine.



Sljeme

Izvor: www.vikendplaner

Ideje za savršen obiteljski vikend

Vikend je odlična prilika da prošećete planinarskim i poučnim stazama sa svojom obitelji te usput posjetite neke od brojnih znamenitosti koje Medvednica pruža. Odmorite se uz ugodan sljemenski ručak u nekima od lovačkih i planinarskih domova te lugarnica.

Krenite nekom od brojnih staza koje vode od Šestina, Gračana, Markuševca itd. Preporučamo planinarsku stazu 14, koju Zagrepčani popularno zovu "Leustekov put". Ovo je jedna od najlakših staza za penjanje, stoga je prilagođena i najmlađim uzрастимa. Povedite u šetnju svoju obitelj i kućne ljubimce te uživajte u prirodi koju nam Leustekova staza nudi. Staza kreće od tunela u Gračanskom dolju, do kojega možete doći i tramvajem broj 15. U blizini staze se nalaze temelji nekadašnje vile Rebar. Cijeli put je, zbog svojih odmorišta, prigodan i za kraća zaustavljanja. Na pola puta (3,2 km) nalazi se planinarsko sklonište "Adolfovac", a pri samom vrhu se možete okrijepiti pitkom vodom na zdencu. Staza preko Činovničke livade (koja je raj za zimske radosti i sanjkanje) vodi do samog TV tornja Sljeme, pored kojeg se nalazi i vidikovac koji pruža odličan panoramski pogled. Preporučamo obiteljski ručak i kavu, pri vrhu, u nekima od domova i lugarnica. Povratak možete iskoristiti šetnjom i nekom od drugih planinarskih staza, kako bi mogli posjetiti i ostale znamenitosti koje Medvednica nudi. Neke od destinacija koje možete posjetiti pri povratku s Vašeg izleta.

Sanatorij Brestovac

Izgradnju sanatorija je inicirao liječnik, novinar i književnik Milivoj Dežman. Sama izgradnja potaknuta je liječnikovom ljubavlji prema zagrebačkoj ljepotici i glumici Ljerki Šram, koja je bolovala od tuberkuloze i preminula na

Dežmanovim rukama u Brestovcu. Sanatorij je otvoren 22. svibnja 1909., a zatvoren je i napušten od 1968. Današnji Brestovac, iako ruševan (međutim i lijep i misteriozan), mami posjetitelje zbog jedne lijepo zagrebačke ljubavne priče.

Špilja Veteronica

Veteronica je šesta najduža špilja Hrvatske. Ima više od 7km razgranatih kanala te se smatra najstarijim arheološkim lokalitetom Zagreba, kojim gospodare tajanstveni noćni letači - šišmiši (od zabilježenih 18 vrsta njih 12 stalno zimuje u Veternici). Posjetitelji, uz vodstvo stručnog vodiča mogu istražiti neke od tajni špilje unutar prvih 380m. Unutrašnjost Veternice bilježi brojne dokaze o životu proteklih tisućljeća koji se kriju u tragovima špiljskog medvjeda, lava, leoparda, špiljske hijene, nosoroga, pragoveda i golemog jelena.

Dječje igralište Bočkaj

Među brojnim kućama i domovima na Sljemenu se nalazi i dječje igralište Bočkaj,

Rudnik na Sljemenu



Igralište na Sljemenu

pravi mali zabavni park za djecu. Zanimljivo kod ovoga igrališta jest da je u potpunosti napravljeno od drva, u skladu sa okolinom u kojoj je smješten.

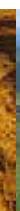
Šumska staza Bliznec

Šumska staza Bliznec je prva poučna staza u Hrvatskoj te prati tok potoka Bliznec na Sljemenskoj cesti. Na stazi se nalazi 11 poučnih tabli koje educiraju o prirodnim i kulturno-povijesnim značajkama tog lokaliteta. Duž staze postavljene su i šumske knjige koje sadrže tekstove poučnih tabli za slijepu osobu na Brailleovom pismu, kao i odmorišta s klupama. Poučna staza je s vremenom dobila još jedan sadržaj, a to je Križni put, također s tekstovima na Brailleovom pismu.

Medvedgrad

Medvedgrad je stari grad (gradina, utvrđenje) sagrađen u 13. stoljeću (1249. - 1254. g.) nakon provale Tata (1242. g.) na brdu Mali Plazur, jugozapadnom obronku Medvednice na visini

Vrh



Kraljičin zdenac





od 593 m. Bio je jedna od najvećih utvrda u Hrvatskoj. Danas predstavlja znamenitost i atraktivnu destinaciju za turiste.

Kraljičin zdenac

Kraljičin zdenac, koji se nalazi na nadmorskoj visini od 529 m, jedan je od najjačih izvora potoka Kraljevac (u donjem dijelu toka zove se Medveščak). Ime mu potječe od legendarne Crne kraljice, vjerojatno Barbare Celjske, druge žene kralja Sigismunda, koja je u prvoj polovini 15. stoljeća ovdje imala svoj majur. Danas, zbog dobro uređene staze i blizine grada, Kraljičin zdenac predstavlja jedno od omiljenih izletišta Zagrepčana i brojnih turista.

Kameni svati

Kameni svatovi su slikovite dolomitne stijene na zapadnom obronku Medvednice koje je

narod nazvao «Zakletim svatovima» i o njima ispleo niz priča. Planinari su ih nazvali Kameni svatovi prema poznatoj pjesmi hrvatskog književnika Augusta Šenoe. Daju se oko 400m visoko nad cestom iznad sela Jablanovec, a njihovo golo tjeme dobro je vidljivo čak iz Samobora. Kamena glavica na njihovom vrhu najljepši je vidikovac na cijeloj Medvednici.

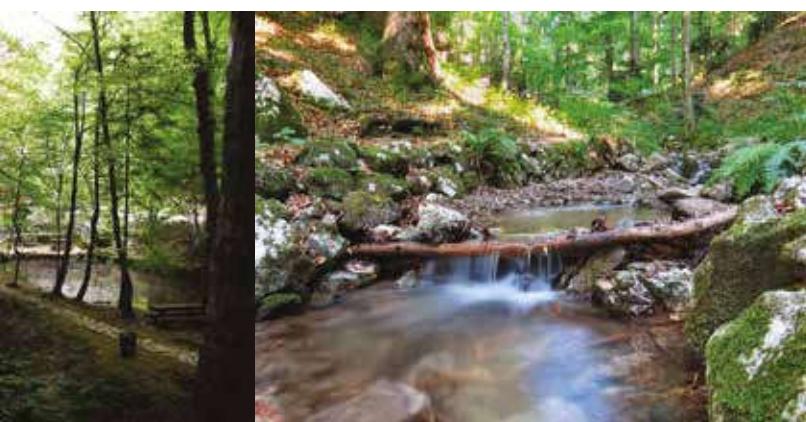


Odavde se pruža prekrasan pogled na Hrvatsko zagorje, Samoborsko gorje, Žumberak, a za jasnih dana mogu se vidjeti Triglav i Kamničke Alpe.

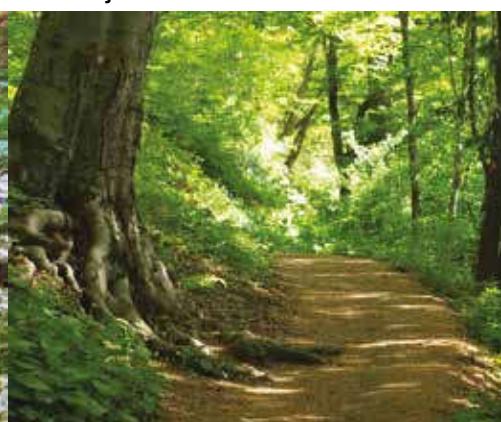
Poučna staza Miroslavec

Poučna staza Miroslavec (staza 13) je geološka poučna staza. Nalazi se na stazi između Šestinskog lagvića i Kraljičinog zdenca (kreće sa šestinske ceste Potočani i vodi ulijevo prema Lagviću). Uz stazu su postavljene table koje prikazuju složenu geološku povijest i građu Medvednice na razumljiv i jednostavan način s brojnim ilustracijama, kartama te stijenama "in situ". Opisi stijena sadrže jasne informacije o njihovoj starosti, sastavu i načinu postanka. Obilazak staze traje oko šezdesetak minuta.

Izletište Srnec



Staza na Sljemenu



Bliznec



Hodanjem poboljšajte zdravlje i produžite život

Izvor: www.alternativa-za-vas.com

O d danas započnite s redovnim hodanjem. Stručnjaci su po pitanju hodanja suglasni – to je jedna od ključnih aktivnosti u održanju dobroga zdravlja. Ujedno se radi i o najjeftinijem načinu tjelesne aktivnosti. Za šetnju su vam dovoljne samo udobne tenisice.

Stručnjaci kažu da već nakon 30 minuta hoda umjerene brzine dolazi do značajnog poboljšanja ukupnoga zdravstvenog stanja organizma. Dnevnih 30 minuta možete podijeliti u nekoliko manjih navrata hodanja – učinak će biti jednak.

Stoga, koristite stepenice umjesto lifta, izadjite iz javnog prijevoza stanicu ranije ili auto parkirajte par stotina metara od posla te na taj način iskoristite svoju priliku za hodanje.

Najbolje je ako možete pronaći vremena za šetnje u prirodi. Razgledavajući prekrasni krajolik i udišući svježi zrak, odmorit ćete dušu i tijelo.

Kad uđete u svakodnevni ritam 30-minutnog hodanja, polako povećavajte vrijeme hodanja.

Redovnih 30 minuta hoda produžuje život Hodanje umjerenim tempom u trajanju od 30 minuta na dan produžuje život i smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti.

Ukoliko se odlučite za redovito hodanje, produžujete ste si život za čak 3,7 godine i odgađate kardiovaskularne bolesti za 3,3 godine.

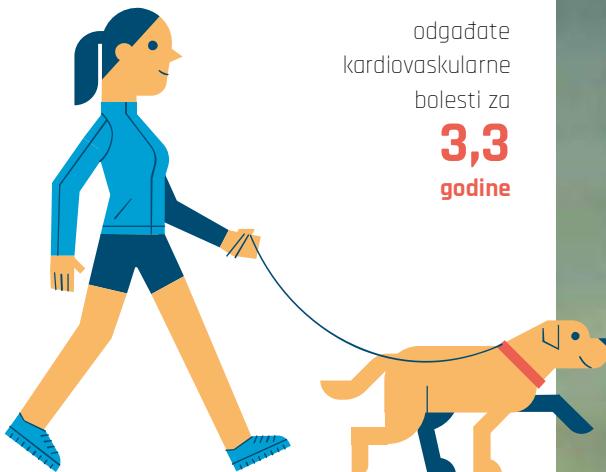




produžujete
ste si život
za čak
3,7
godine

30 minuta

Izdvojite svakodnevno 30 minuta za hodanje i tijelo će vam zahvaliti na tome!



odgađate
kardiovaskularne
bolesti za
3,3
godine

Ne samo to - hodanje štiti od stresa, pozitivno utječe na višak kilograma i poboljšava ukupno raspoloženje.

Prema studiji objavljenoj u časopisu „Archives of Internal Medicine“, bez obzira radi li se o polaganom, umjerenom ili brzom tempu, hodanje značajno utječe na ukupno stanje organizma.

Doktor Glen E. Duncan sa Sveučilišta Washington tvrdi da „kod osoba koje redovito hodaju dolazi do značajnog poboljšanja zdravlja kardiovaskularnog i respiratornog sustava“.



Kako pravilno hodati

Hodanje je tjelesna aktivnost. Potrebno je ispravno izvoditi pokrete kako bi se smanjio rizik od ozljeda.

Naime, u hodanju sudjeluje više od 200 kostiju te svih 600 mišića koje čine naš mišićni sustav.

- Kad hodate leđa držite uspravno, glavu visoko, ramena vam moraju biti opuštena, stražnjica prema unutra, a stopala paralelna jedno s drugim.
- Držite ruke lagano savinute u laktovima i pomičite ih u ritmu sa suprotnom nogom.
- Neka i disanje bude uskladjeno s hodanjem: ovisno o brzini hoda, prilagodite i brzinu disanja.
- Hodajte tako da najprije spuštate petu na tlo, a tek potom ostatak stopala.
- Pazite da ne radite uobičajene pogreške u hodanju: gledanje u tlo, opuštanje trbušnih mišića, neprilagođena dužina koraka, nagle izmjene ritma hodanja te hodanje bez podizanja stopala od poda.
- Dok hodate gledajte 3-4 metra ispred sebe, na taj će se način osigurati da su vam leđa i vrat izravnati.
- Tijekom hoda zategnite trbušne mišiće - time dajete potporu kralježnici i poboljšavate držanje.
- Pazite da obučete komotnu odjeću i udobne tenisice (obavezno imajte čarape).
- Tijekom hodanja nemojte pušiti. Uvijek imajte uza se bočicu svježe vode koju ćete pitи u više manjih gutljaja.
- Nakon hodanja se dobro istegnite.

Zdravstvene prednosti hodanja su brojne:

- Smanjuje rizik od bolesti srca i infarkta
- Poboljšava kvalitetu sna
- Smanjuje rizik od visokog tlaka i dijabetesa
- Štiti od depresije
- Smanjuje opasnost od prijeloma u starijoj dobi
- Pomaže u borbi protiv stresa
- Smanjuje rizik od raka dojke i crijeva
- Poboljšava raspoloženje
- Potiče mršavljenje
- Pozitivno utječe na zglobove i smanjuje bol uzrokovani artritisom

