

# alca

KVART

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

zima 2017  
broj 8

**Info kvart**

Putna služba FMCG

**HR kvart**

Važnost dobrih  
odnosa na poslu

**Zeleni kvart**

Optimalno korištenje  
goriva





Alca Beverages 8



10 Čitaj svijet kao otvorenu knjigu



14 Jubilarci, ponos Alce



24 Alcin Alkar

## Uvodna riječ

## Info kvart

Putna služba FMCG

## Alca aktualnosti

Alca Beverages

## Tajna uspjeha

Čitaj svijet kao otvorenu knjigu

## HR kvart

Važnost dobrih odnosa na poslu

## Alca Specijal

3 Jubilarci, ponos Alce 14

4 Zeleni kvart 16

4 Scuba, intervju s Biljanom Lovrečić 16

6 Optimalno korištenje goriva 19

8 Alca od srca 23

10 Udruga dijaliziranih i transplantiranih bubrežnih bolesnika 23

10 Društvo distrofičara Zagreb 23

10 Kvart događanja 24

12 Alcin Alkar 24

14 Praktični savjeti 26



**12** Važnost dobrih odnosa na poslu



**4**

## Putna služba FMCG



Božićna škola šminkanja by Illamasqua

26

Oslikavanje stakla sapunom

28

### Kamo za vikend

Advent u Splitu

29

Svijet zdravih užitaka

30

### Uredske vježbe

Pravilna prehrana za svaki tip posla

32

Pozitivne misli

35

Više smijeha, više zdravlja

35

# alca

Ravno k najboljima

Interni časopis

Alca Zagreb d.o.o.  
broj 8 - zima 2017.

Uredništvo

urednistvo@alca.hr

Nakladnik

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

Dizajn i prijelom

Željka Jordan; o,ne radiona

Tisk

Printer Grupa

Časopis izlazi kvartalno i distribuira se besplatno.

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



# Putna služba FMCG

Piše: Mario Boras i Dražen Plic

## Povezivanje različitosti - FMCG Team na terenu

Rad s ljudima može biti, i zapravo je, jedno od najljepših iskustava/poslova u životu, ali isto tako često i vrlo zahtjevan "sport".

Cijela prodaja je ispunjena interakcijama svakog pojedinog sudionika, pri čemu samo jedan krivi potez ili reakcija svakog tog sudionika, može cijeli prodajni tim odvesti daleko od cilja i same svrhe našeg djelovanja.

Ukratko radi se o vrlo osjetljivoj djelatnosti! Ne želim ulaziti u dnevne opise poslova, puno ih je i raznoliki su po sadržaju, ono što želim istaknuti da je sve u ljudima, njihovoj kvaliteti i kako su vođeni jer to je preduvjet za stvaranje izvrsnog tima.

## Važniji Software, nego Hardware.

### Manager



- kontrolira
- ima kratkoročne ciljeve
- planira kako i kada

### Manager



- rješava zadani problem
- čini stvari na pravi način

### Vodja



- stvara vjeru
- ima dugoročne ciljeve
- planira što i zašto

### Vodja



- preispituje
- čini prave stvari

## Idealnog vođu bi gotovo htjeli za dobrog kućnog prijatelja i ponaša se:

podupiruće, ne prisiljavajuće	vođa je odan svojim ljudima	vođa ljudi vodi, ne tjera ih	ljudi su važniji od stvari	vođe se ne doživljavaju kao „velike face“ već kao „umjetnici“	vodstvo služi drugima, ne obrnuto	vodstvo znači djelovanje, ne samo dobre ideje za djelovanje

### POJEDINAC/ VOĐA/ TIM

#### IZVRSNI POJEDINCI

Svi dobri kuhari govore da očekivati vrhunsko jelo možemo samo uz odabir izvrsnih namirnica. U sličnoj paraleli, pri tome ljudi ne uspoređujem s kupusom, osnovni predviđaj izvrsnog tima su njegovi sastavni dijelovi. Davanje izvrsnosti i održavanje trke s nama u

prednosti bez vrhunskih pojedinaca je nemoguće.

Pri tome se ne trebamo bojati različitosti, ne treba tražiti „klonove“, treba prihvati različitosti i snage u svakome tko je spreman odigrati rolu i boriti se za svoje mjesto u timu. Razvijanje i osnaživanje individualnih snaga, a istovremeno inzistirati na poštivanju Alca standarda i tehnologije rada.

Treba težiti da se od svakoga dobije najbolje i dozvoliti da to najbolje pojedinač podijeli sa timom, jer će na taj način, tim ojačati i osnažiti se!

Od 10 stvari koje radimo svatko je dobar u nekim od njih, rijetko tko je dobar u svemu, upravo tu dolazimo do uloge vođe.

#### VOĐENJE

Namjerno koristim termin vođa, jer on





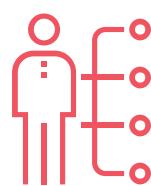
podrazumijeva nešto više od termina manager. Puno je rečeno o vođenju, od "Umijeća ratovanja" na ovamo, svi su manje više u pravu i nekim od pravila svi prisežu, ali čistim informatičkim rječnikom rečeno često je važniji Software, nego Hardware.

Biti Voditelj tima složen je i odgovoran posao.

### IZVRSTAN TIM

Zašto timovi i što su? Bilo koja skupina udružena s ciljem kako bi postigla cilj, može biti tim.

Od svih pročitanih definicija, dajem prijedlog za van serijski tim: "Tim je skupina izvrsno i dobro obučenih



Odnositi se prema različitim ljudima različito, ali biti konzistentan u zahtjevima, ophođenju, nagrađivanju, ujednačavati/dizati standarde cijele "ekipe", citiram: "Vodstvo je proces, kojim utječemo na djelovanje pojedinca i skupine u naporima prema dostignuću cilja u određenoj situaciji."

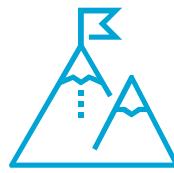
(P.Hersey i K.Blauchard).

pojedinaca, koja po određenim pravilima i uz određenu tehnologiju rada i djelovanja ide ka zajedničkom cilju!!!". E upravo takvi su Alca timovi na terenu, samo izvrsni zadovoljavaju standarde, a suradnja/podrška unutar timova je neophodna.

A kako su ti isti timovi odradili sezonu 2017.? Hrvatska je i ove godine bila hit destinacija, svi naši timovi regije na obali (Dalmacija i Rijeka/Istra) sezonusu odradili „alkarski“. Naravno uz potporu svih odjela koji su važni u prodaji (CD, FFM, NKAM, KAM, BM, BZK, Alca Logistike), bez kojih sigurno ne bi ostvarili rezultate na terenu.

Sezona je po broju noćenja bila vrlo





uspješna, što se osjetilo i na terenu što je rezultiralo dodatnim naporima našeg ljudstva da implementiramo proizvode iz našeg portfelja na prodajna mjesta, od same narudžbe, obrade, isporuke do unapređenja prodaje.

Vrlo visoke temperature i duljina same sezone nam je išla na ruku, te se svi skupa nadamo da će i iduća sezona biti takva, nadamo se i bolja, kako bi ostvarili još bolje rezultate prodaje.

Pomoć kolega s kontinenta već tradicionalno su svojim znanjem i poznavanjem asortimana bili velika podrška regionalnim kolegama, pri čemu su svi zajedno odradili vrhunski posao.

Odlično odraćen posao, dodatno su zasladići principali svojim pohvalama,

koji su prilikom obilazaka terena mogli posvjedočiti samu egzekuciju brandova kod kupaca.

Posebno smo ponosni na sinergiju koja je postignuta s kolegama iz AFH-a odjela ( Tardi / Capricorno ) u sezoni, gdje smo zajedničkim snagama nastupali prema određenim kupcima i tako dodatno ojačali našu Alca snagu kao jedinstvenog tima.

Također posebno želim istaknuti naš odličan tim logistike koji je svu robu uspio i ove sezone uspješno dostaviti na teren.

Gledamo uvijek optimistično i očekujemo još izazovniju sezonu, koju ćemo spremno dočekati ☺!

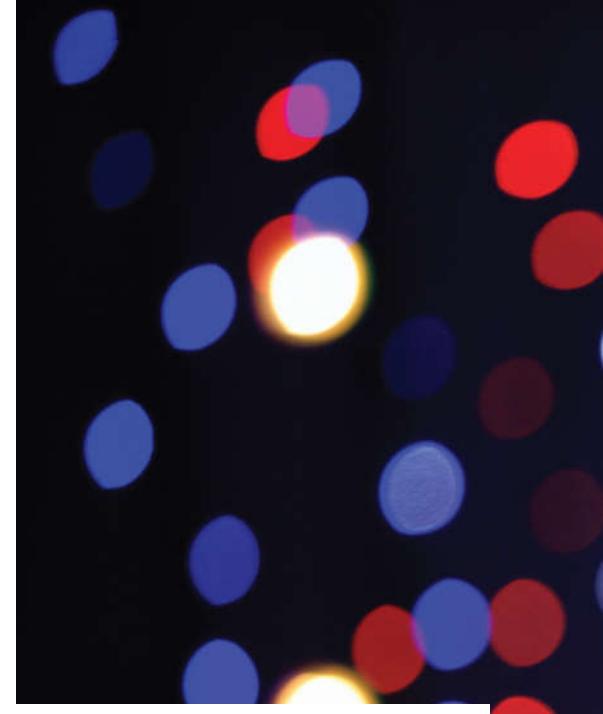


# Alca Beverages

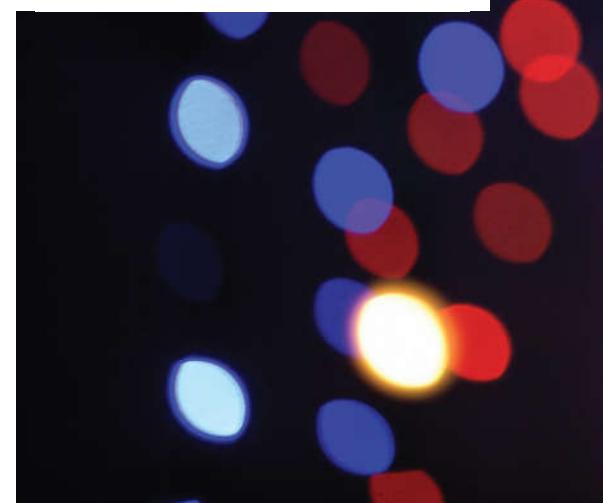
Piše: Branko Jugovac

Stvaramo snažan portfelj unutar kategorije vina, jakog alkoholnog pića i piva

A LCA Beverages je novi projekt nastao kao produkt želje i interesa kompanije da sukladno snažnoj poziciji na tržištu unutar non-food kategorije ostvari vodeću ulogu unutar kategorije premium pića. U tom kontekstu prije jedanaest mjeseci započelo



alca Beverages



se sa stvaranjem snažnog portfelja unutar kategorije vina, jakog alkoholnog pića i piva s namjerom ravnopravnog konkuriranja na tržištu naspram najsnažnijih igrača.

Tijekom navedenog razdoblja kompanija je dobila ekskluzivno zastupstvo za čitav niz velikih globalnih i internacionalnih brandova.

Valja naglasiti da je ukupna ponuda stvorana na način i s namjerom postajanja one stop shop-a za svakog kupca od ugostiteljskog objekta, hotela do trgovackog lanca.



THE  
**DALMORE**<sup>TM</sup>  
HIGHLAND SINGLE MALT SCOTCH WHISKY

PUNT  
E MES

SINCE 1897  
**GLEN MORAY**  
SPLENSIDE  
SINGLE MALT SCOTCH WHISKY

SINCE 1892  
**FEENEYS**  
IRISH CREAM  
LIQUEUR

DAVIDOFF  
COGNAC

TEQUILA  
**CORRALEJO**  
100% DE AGAVE

**JURA**<sup>TM</sup>  
SINGLE MALT SCOTCH WHISKY

WHYTE & MACKAY  
GLASGOW  
RED LIONS

OPIHR  
ORIENTAL SPICED  
London Dry Gin

HINE  
MAISON FONDÉE EN 1763

Drugim riječima  
naša prodajna  
sila ima priliku  
ponuditi svakom  
kupcu unutar svih  
kanala prodaje  
integralno rješenje  
glede kategorije  
alkoholnog pića.

Stvorivši fantastičnu ponudu nastavljamo  
s istim entuzijazmom graditi najkvalitetniju  
prodajnu organizaciju koja će svojim  
znanjem, entuzijazmom i motivacijom u  
narednom periodu postati sinonim uspjeha  
na tržištu, promovirajući kako osobni uspjeh  
tako i uspjeh kompanije te brandova koje  
zastupamo.

# Čitaj svijet kao otvorenu knjigu

Potaknuti naslovom ovogodišnjeg Interlibera, odlučili smo pisati o čitanju i koliko vremena odvajamo na čitanje. Od svog postanka pa do danas, knjiga je predstavljala neki drugi svijet u kojem su mašta i znatiželja bile vodilje, a radoznalost bi potaknula želju za čitanjem neke druge knjige.

Izvor: [www.gugalaga.com](http://www.gugalaga.com) i [www.ladylike.hr](http://www.ladylike.hr)

kako s jedne strane postoje potpuni zaljubljenici u knjige i vrlo rado većinu svog vremena provode u njezinom društvu, s druge strane postoje i oni kojima je knjiga bila ili je „nužno zlo“ tijekom školovanja.

Koliko je čitanje zanimljivo i koliko nam pomaže u našem osobnom razvoju, pokušat ćemo podijeliti s vama.

O tome kako Hrvati malo čitaju svjedoči provedeno istraživanje GFK agencije za istraživanje tržišta, koje je utvrdilo da čak 52% naših sugrađana nije pročitalo niti jednu knjigu u posljednjih godinu dana. U vrijeme sveprisutnih ekrana, lako je zaboraviti na dobropiti knjige ☺.

Dobrobit čitanja osim kod odraslih, dokazano je i u najranijoj dobi djece:

## Čitanje bebama

Bebe koje su premale da bi razumjele priču može umiriti glas roditelja koji mu čita. Za roditelja i bebu to su trenuci posebne bliskosti, ugode i opuštanja.



Za bebe je od izuzetne važnosti slušati što više različitih glasova i zvukova, ali i ponavljati ih. Dobro je mijenjati ton, visinu i jačinu glasa prilikom čitanja što će djetu pomoći u razvoju slušne osjetljivosti i receptivnog rječnika.

## Čitanje maloj djeci

Maloj djeci bit će zanimljivo ako sama odaberu knjigu koja će im se čitati jer će se na taj način osjećati uključenima. Isto tako, poželjno je iznova čitati djetetove omiljene knjige jer to doprinosi učenju jezičnih struktura, načinima funkciranja priče te poboljšava pamćenje.

## Dobrobiti čitanje kod odraslih

Ukoliko čitanje pretvorite u naviku, ta



### Čitanje ostavlja pozitivne posljedice i na kvalitetu sna

- a to je pak povezano s onim da knjige pomažu u borbi protiv stresa. Mnogi eksperti s tog područja slažu se da čitanje prije spavanja smiruje um i priprema vaše tijelo za san (sve dok knjiga nije toliko napeta da vas naprsto tjera da nastavite okretati stranice do šest ujutro. Elektronički uređaji, zahvaljujući jakom svjetlu, signaliziraju mozgu da je vrijeme da bude budan, stoga je korisno izbaciti televiziju (i kompjuter) iz spavaće sobe i zamjeniti ih knjigom uz prigušeno svjetlo noćne lampe.

će vam navika pomoći da mozak održite britkim u starosti. Studija specijaliziranog časopisa Neurology, koja je uključila 294 ispitanika koji su doživjeli u prosjeku 89 godina, pokazala je da su oni koji prakticiraju mentalno stimulirajuće aktivnosti (među koje se definitivno ubraja i čitanje) imali bolje pamćenje od onih koji takve aktivnosti nisu prakticirali.

Ne samo da će uz čitanje vaš mozak u dubokoj starosti ostati bistar i oštar, već ono može sprječiti i razvoj opake Alzheimerove bolesti. Iiza ove tvrdnje stoje dokazi u vidu istraživanja, iako su znanstvenici ustvrdili samo povezanost, a ne i uzročno-posljedičnu vezu čitanja i razvoja Alzheimera. „Mozak je organ kao i svaki drugi, stari ovisno o načinu na

koji je korišten“, izjavio je autor studije dr. Robert. P. Friedland. „Baš kao što fizička aktivnost osnažuje srce, mišiće i kosti, intelektualna aktivnost osnažuje mozak“.

Knjige su melem za dušu i izvrstan, ali nažalost, zaboravljen izvor zabave. Naglasit ćemo ponovno važnost pravilnog odabira lektire u školama, a posebno osnovnoj, kada se djeca po prvi put susreću s čitanjem – zbog svega gore navedenog, iznimno je važno ne pretvoriti knjige u napornu obvezu, što je danas često slučaj. Uistinu nije važno što ćete čitati dok god vas knjiga zaokuplja, veseli i opušta, pružit će vam i mnogo više od zabave. A sad – trk u knjižnicu po novu dozu!



# Važnost dobrih odn

Piše: Davorka Orač

Koliko su važni zaposlenici u svakoj organizaciji, potvrđuje izreka da je svaka organizacija uspješna, koliko su uspješni njezini zaposlenici.

Zadovoljstvo svakog zaposlenika uvjetovano je njegovim radnim okruženjem kao i suradnicima. Dobri odnosi između suradnika, preduvijet su svakog uspješnog poslovanja.

Svaka osoba teži stvaranju kvalitetnih odnosa kako u privatnom životu

**Upravo u ovo blagdansko vrijeme željeli smo vas podsjetiti na vaše drage suradnike-kolege koji sjede do vas ili u vašoj blizini. Možda je pravo vrijeme da popijete kavu koja je u prošlo vrijeme izostala.**



tako i na poslu. U privatnom životu imamo mogućnost izbora osoba koje uključujemo u naš život. Na radnom mjestu nemamo mogućnost biranja suradnika. Ono što svako poslovno okruženje razlikuje, su upravo ljudi tj. zaposlenici i njihovi međusobni odnosi. Ozračje koje vlada među njima i kakvu „vibru“ nose. Upravo ti zaposlenici, njihova volja i vještina zajedničkog rada sa svojim suradnicima, mogu utjecati

na to koliko će organizacija biti bolja ili jednako dobra, ili pak lošija u odnosu na druge organizacije. Dobra ekipa visokomotiviranih zaposlenika u svom timskom radu može odraditi bolji posao i tako ostvariti bolji rezultat, nego što bi to učinila grupa stručnjaka koja je ne motivirana i u lošim međusobnim odnosima. Količina znanja potrebna za obavljanje nekog radnog zadatka svakoga dana

raste. Nitko od nas ne posjeduje sva potrebna znanja, niti ima kapacitete za njihovo stjecanje. Da bi se posao uspješno obavio, da bi se došlo do cilja, svi smo u poziciji da moramo surađivati sa svojim suradnicima i koristiti njihove kompetencije (znanja i vještine), kao što su i oni u poziciji surađivati s nama radi naših kompetencija. Bez obzira na stupanj edukacije, bez obzira na radno mjesto na kojem se nalazimo i koji posao obavljamo, određene ciljeve nemoguće je ostvariti bez suradnje sa svojim suradnicima. Upravo za ostvarenje tih ciljeva neophodna je dobra međusobna suradnja, odnosno dobri međuljudski odnosi.

Svako radno mjesto nosi određenu razinu stresa, razlog tome je vremenski pritisak i izazovi radnog mjesta, pa su reakcije u takvim okolnostima, često, upravo onakve kakve ne očekujemo. Upravo te reakcije utječu na ukupnu radnu atmosferu i mogu ugroziti odnos suradnika. Kvalitetni odnosi utječu na nas kao osobe. Ukoliko se osjećate dobro i zadovoljno, vaše je raspoloženje u skladu s vašim zadovoljstvom i tada ste sigurno vrlo ugodan suradnik na poslu.

Lijepo je raditi u sredini u kojoj ste prihvaćeni i u kojoj vi sami prihvaćate druge. Razlike nas čine još bogatijima.

# osa na poslu



# Jubilarci, ponos Alce

Čestitamo našim dragim jubilarcima!

10

ALMA ŠKORIĆ · MARIJAN TADIĆ · LUCA BLAŽEVIĆ ·  
MARIJO LAĐEVIĆ · MARA GAŠPAR · SANDRA MARIJAN ·  
JASNA PALIKUĆA · HRVOJE ŠVALJEK · JASNA NIKIĆ ·  
IVANKA HERCEG · MARIJA PONJAVIĆ · BOŽO RAST ·  
TIHOMIR TRAKOŠČANEC · DRAGANA KAURIN ·  
MARKO BRKIĆ · IGOR ŠARAVANJA · IVANA ĐURAS ·  
ZORAN TEPIĆ · MIŠO KOS-GRABAR · MILAN BOBAN ·  
JELENA DELONGA · BOJAN POZNJIĆ · TINO PRCELA ·  
SINIŠA BEŠKER · DANIEL TAHIRI · JOZO MARTINOVIC ·  
DARKO MURAT · MILAN RADAN · STIPE SMOLJO ·  
GORAN BAKSA · LUCIJA HUKLIN POSAVEC ·  
IVANA PIKNJAČ · MARKO KOS · MIROSLAV ŠMAR ·  
IVANA TEKLIC · BOŽANA BABIĆ · DRAGAN LUČIĆ ·

10

HRVOJE VLADIĆ · ŽELJKO MITROVIĆ ·  
ZDRAVKO KRESAJ · KAROLINA JUKČIĆ ·  
MIRJANA BRATKOVIĆ · SANJA PAVLOVIĆ VIDIĆ ·  
EMANUELA STOJAKOVIĆ · SAŠA ŠUTEJ ·  
ANTE NOVAK · BOŽANA PALADA · EMINA BEGIĆ ·  
ANTUN ZMIŠA · MLADEN ĆUTIĆ ·  
MARINA ANTOLIŠ · SAŠA FILIPEC · DAVOR ROSO ·  
BORO HUNIĆ · ANTONIJA BAČEV · MATE REŽAN ·  
TOMISLAV MARIĆ · FILIP PROLIĆ · NENAD FLUKA ·  
MARKO UDODIĆIĆ · DANIEL ZAGORAC · ROBERTO GELO ·  
VILDANA ČULIBRK · SANJA BOROVNIJAK ·  
NADA TEPŠIĆ · MARIJANA ZELIĆ ·  
KRISTINA MIKULIĆ · VALENTINA STEPANČEC ·  
BISERKA FERENEC ·

20

MARINKO MARKOTA ·  
IVANKA NAGLIĆ · JULIJANA HULAK ·  
IVAN LUČIĆ · MIRJANA BOBINAC ·  
ZLATKO VUKSAN · SLAVKA SOLDO ·  
VESNA VUKOVIĆ ·  
HRVOJE MIHALJ ·

25

ANKA  
GOJEVIĆ

15

IGOR VIČAR · ANITA DOMEK PLEŠKO ·  
JOZEFINA MARJANOVIĆ · RENATA SOLDO ·  
ANA JEREMIĆ · KREŠIMIR GITT ·  
ANITA MARASOVIĆ · ŠIMO JUKIĆ · IVAN RADNIĆ ·  
ZDRAVKO MATEŠIĆ · NIKOLINA GEROVAC ·  
MARTINA RADONIĆ · ŽELJKA GANJTO ·  
JASNA ŠĆURIC · DANIJELA LUKAČ ·  
JOZO JUKIĆ · MARIO IVAČIĆ · MARICA BOJČIĆ ·  
MARINKO GRBAVAC · DALIBOR KOLAREVIĆ ·  
MARIO KREKOVIĆ · ANICA CRNJAC ·

Intervju s  
Biljanom  
Lovrečić

# SCUBA

Za sve koji nisu znali u ovom broju ćemo predstaviti Društvo za podvodne sportove, a posebno jednu od disciplina SCUBA = **Sel Containind Underwater Breathing Apparatus**, te kako je upravo ta disciplina pobudila interes kod nas da o njoj pišemo.

Piše: Davorka Orač

## Društvo za podvodne sportove Zagreb

Društvo za podvodne sportove Zagreb - DPS Zagreb osnovano je 16. lipnja 1954. godine inicijativom grupe od 25 podvodnih ribolovaca. Osnivač Društva i prvi predsjednik bio je Feđa Quinz.

Osnutkom Saveza ribolovaca Jadrana, 1953. god. u Splitu, stvorili su se uvjeti za organiziranim bavljenjem podvodnim lovom kao sportom, što je osnivačima bio glavni motiv za osnivanje Društva. Sportski ribolov u Društvu, pored podvodnog, obuhvaćao je i udičarenje.

Već od 1956. god. u Društvu se radi i izrađuje oprema za ronjenje i ribolov, čega tada nije bilo u slobodnoj prodaji (maske, peraje, podvodne puške). U podvodnom lovu zabranjeno je ronjenje s bocama, već se lov obavlja isključivo ronjenjem na dah, što zahtjeva posebnu vještinsku. Ljepote podmorja su bile povod za potrebot duljeg zadržavanja pod morem zbog razgledavanja, snimanja, istraživanja i sl. Ova potreba uvjetovala je kod djela članova želju i angažiranje na svladavanju tehnike autonomnog ronjenja (SCUBA = Self Contained Underwater Breathing Apparatus).



### Što je SCUBA i kako izgleda tečaj SCUBA

Tečaj je namijenjen svima koji žele naučiti roniti s bocama. Na tečaju se prolazi 14 sati predavanja, te šest sati vježbi na bazenu i četiri zarona na više lokacija na moru.

U bazenu se prolaze situacije koje se mogu dogoditi za vrijeme ronjenja, kako bi polaznici znali na svaku ispravno reagirati - smireno i bez panike (ispadanje regulatora iz usta, punjenje maske vodom, dijeljenje zraka, izron u hitnosti, prilaženje roniocu u panici, skidanje i oblačenje opreme pod vodom, vježbanje kretanja i kontrole plovnosti). Sve vježbe se održavaju u zimskom plivalištu Mladost kod Doma sportova.

### Važnost ronioca za očuvanje hrvatskog podmorja, jezera i rijeka

Ono što je hvale vrijedno i važno za napomenuti da članovi DPS-a redovito sudjeluju u ekološkim akcijama koje imaju za cilj očistiti podmorje, jezera i rijeke. Kroz takve i puno drugih aktivnosti ronioci redovito pokušavaju

podići razinu osviještenosti o očuvanju podvodnog svijeta.

### Alca i podvodni sportovi

Zašto su nas zainteresirali podvodni sportovi i zašto o njima pišemo u ovom broju, možemo zahvaliti jednoj nama posebnoj Alcarki - našoj pravnici, Biljani Lovrečić. Ponosni na nju i njezinu ideju da jednog dana postane član jednog tako hvale vrijednog tima, koji ima nesobičnu želju da svojim djelima pomogne šиру zajednicu i očuva naše prelijepo Jadransko podmorje i vodene tokove, odlučili smo napraviti s Biljanom intervju.

### Biljana od kuda ideja da se upišeš na SCUBA tečaj, u sklopu Društva za podvodne sportove Zagreb?

Odrastala sam uz dokumentarne filmove koje je snimao Jacque Cousteau, francuski istraživač podmorja i redatelj. Ni za što na svijetu nisam propuštal niti jednu epizodu. Već sam bila zaboravila na dječje snove o zaronima u morske dubine, kada me je prije par godina moj





mlađi brat obavijestio da je položio tečaj ronjenja s bocom u Društvu za podvodne sportove i da odlazi na Mljet, na ronjenje, u sklopu ekološke akcije. Svaki put kada je DPS organiziralo tečaj, brat me je nagovarao da se upišem i evo – konačno me je nagovorio ove godine u rujnu.

#### **Opiši nam ukratko kako izgleda tečaj?**

Tečaj se sastoji od 14 sati predavanja, na kojima se uči o fizikalnim karakteristikama zraka i vode i njihovog utjecaja na ljudsko tijelo, zatim se prolazi kroz fiziologiju tijela i direktni i indirektni utjecaj tlaka na tijelo, upoznajemo se s NAUI ronilačkim tablicama i određivanju vremena i dubine ronjenja, rješavanju problema pod vodom i spašavanju u slučaju nezgode te upoznavanje s osnovnim karakteristikama biljnog i životinjskog svijeta podmorja. Uz predavanja se prolaze i vježbe na bazenu u trajanju od šest sati, a nakon toga je polaganje teoretskog dijela ispita te odlazak na četiri zarona na more, na dubine od 12 i 18 metara.

#### **Kakav je bio osjećaj pri prvom odlasku na zaron, da li je bio prisutan strah?**

O, još pitaš. Lupanje srca i ubrzano disanje, panični pokreti, huh, svega je

bilo. Nakon prvog zarona u Daničićevoj bila sam spremna odustati. Ali instruktor ronjenja, Matko Pojatina, mi je rekao da on ne odustaje od nikoga tko dođe na tečaj i da je siguran da sve

mogu svladati. On je sve „tečajce“ dobro pripremio i nije ih puštao s oka, niti trenutak. Svaki put kad mi je izgledalo da neću uspjeti, on je smirenio i sigurno riješio problem.

#### **Koja je razlika u ronjenju u bazenu i u moru?**

Slatka voda je rjeđa, pa se lakše potone na dno. Prilikom zarona na moru bilo je potrebno staviti više utega, ali kada je Matko na 5-6 metara dubine video da ne mogu potonuti ni sa dodatnim utezima, stavio mi je pod vodom i dva kamena u džepove ☺. Jedino je poslije bio problem sa svim tim olovom i kamenjem ishodati na obalu. Za ronjenje je potrebna dobra kondicija i snaga, i na tome moram još puno raditi.

#### **Imaš li poruku za svoje kolege ☺?**

Poručila bih svojim kolegama da ništa nije nemoguće, ponekad je potrebno samo se odvaziti i probati. Život je prelijep, trebamo gledati kako možemo i sami uljepšati naše postojanje, ali i usuditi se pomaknuti svoje granice i promijeniti nešto. Osobito ako ste vođeni i nekim višim ciljem, kao što je želja da se očuva naše lijepo podmorje, rijeke i jezera. Svima želim sretan i čestit Božić ☺!



# Optimalno korištenje goriva

Piše: Damir Bošnjak

Kroz ovaj članak željeli bismo vas informirati o zagađenosti zraka te na koji način i vi možete utjecati na zagađenje istog.

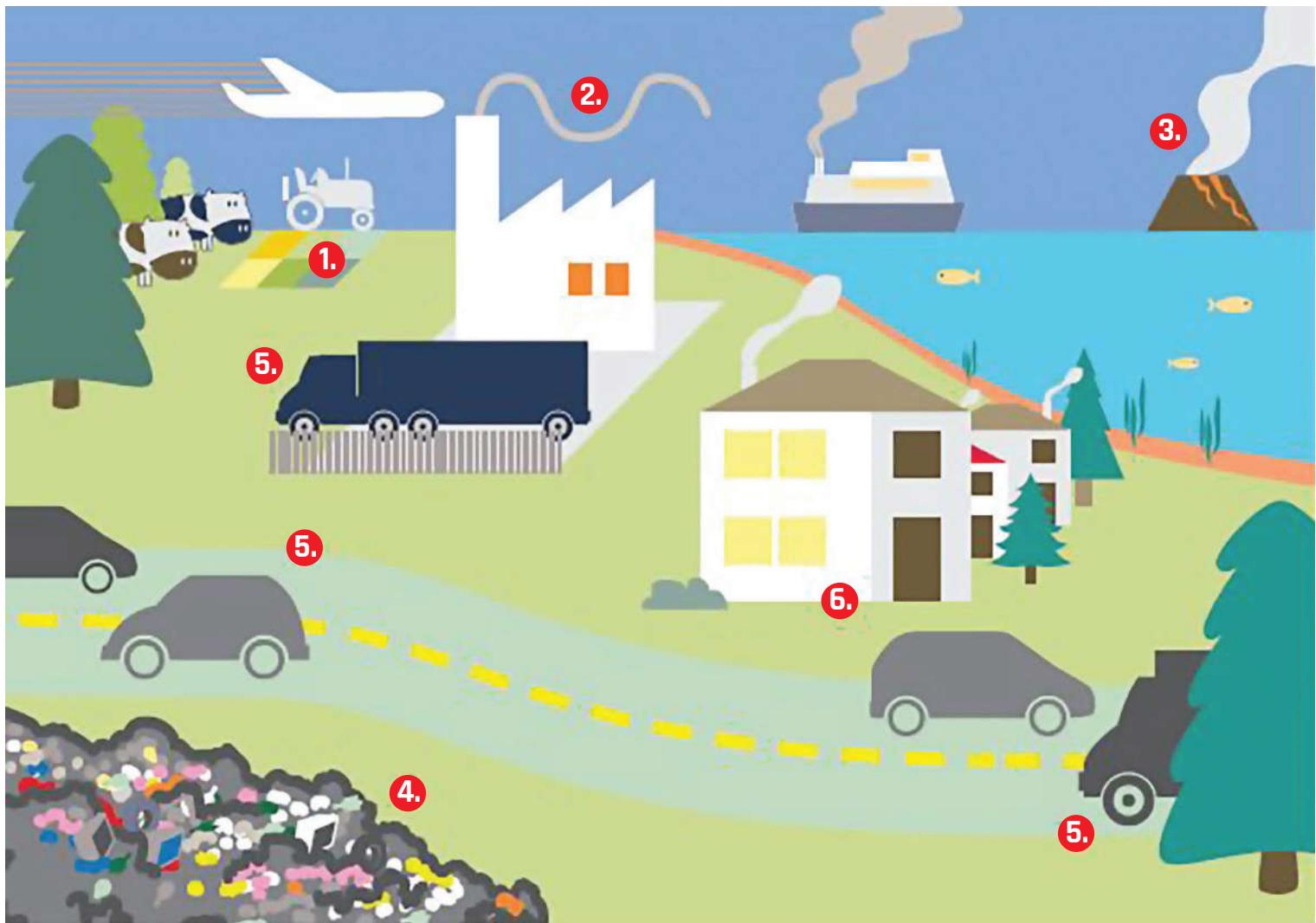
## Zagađenje zraka

Postoje veliki rizici po zdravlje od zagađenja zraka. Loša kvaliteta zraka može uzrokovati probleme s disanjem, kao što je Astma, bronhitis i generalno povećati rizik od smrtonosnih bolesti.

Onečišćujuće tvari u zraku postoje u dva osnovna stanja: Plinovito i kruto (čestice), te mogu biti produkt ljudskih aktivnosti ili prirodnih procesa. Najčešće se mjere i uspoređuju koncentracije sljedećih onečišćujućih tvari: Lebdeće čestice, ozon

(O<sub>3</sub>), dušikovi oksidi (NO<sub>x</sub>), sumporov dioksid (SO<sub>2</sub>), ugljikov monoksid (CO) i benzen (C<sub>6</sub>H<sub>6</sub>) dok na kvalitetu življena mogu negativno utjecati plinovi neugodnog mirisa poput sumporovodika (H<sub>2</sub>S) i amonijaka (NH<sub>3</sub>).





### Izvori onečišćenja zraka u Evropi

Onečišćenje zraka nije svugdje jednako. Mnogo različitih izvora ispušta različite onečišćivače zraka u atmosferu, uključujući industriju, prijevoz, poljoprivredu, upravljanje otpadom i domaćinstva. Prirodni izvori također su odgovorni za ispuštanje nekih onečišćivača zraka.

Evo par savjeta kako i vi možete utjecati na bolju kvalitetu zraka?

- Smanjite uporabu električne energije.
- Smanjite količinu potrošenog goriva.
- Proizvodite manje otpada.

**1.**

Oko 90% emisija amonijaka i 80% emisija metana dolazi iz poljoprivrede.

**2.**

Oko 60% sumpornih oksida dolazi i proizvodnje energije i njezine raspodjele.

**3.**

Mnogi prirodni fenomeni, uključujući vulkanske erupcije, šumske požare i pješčane oluje otpuštaju onečišćujuće tvari zraka u atmosferu.

**4.**

Izvor metana: Otpad (deponiji), iskapanje ugljena i prijevoz plina na velike udaljenosti.

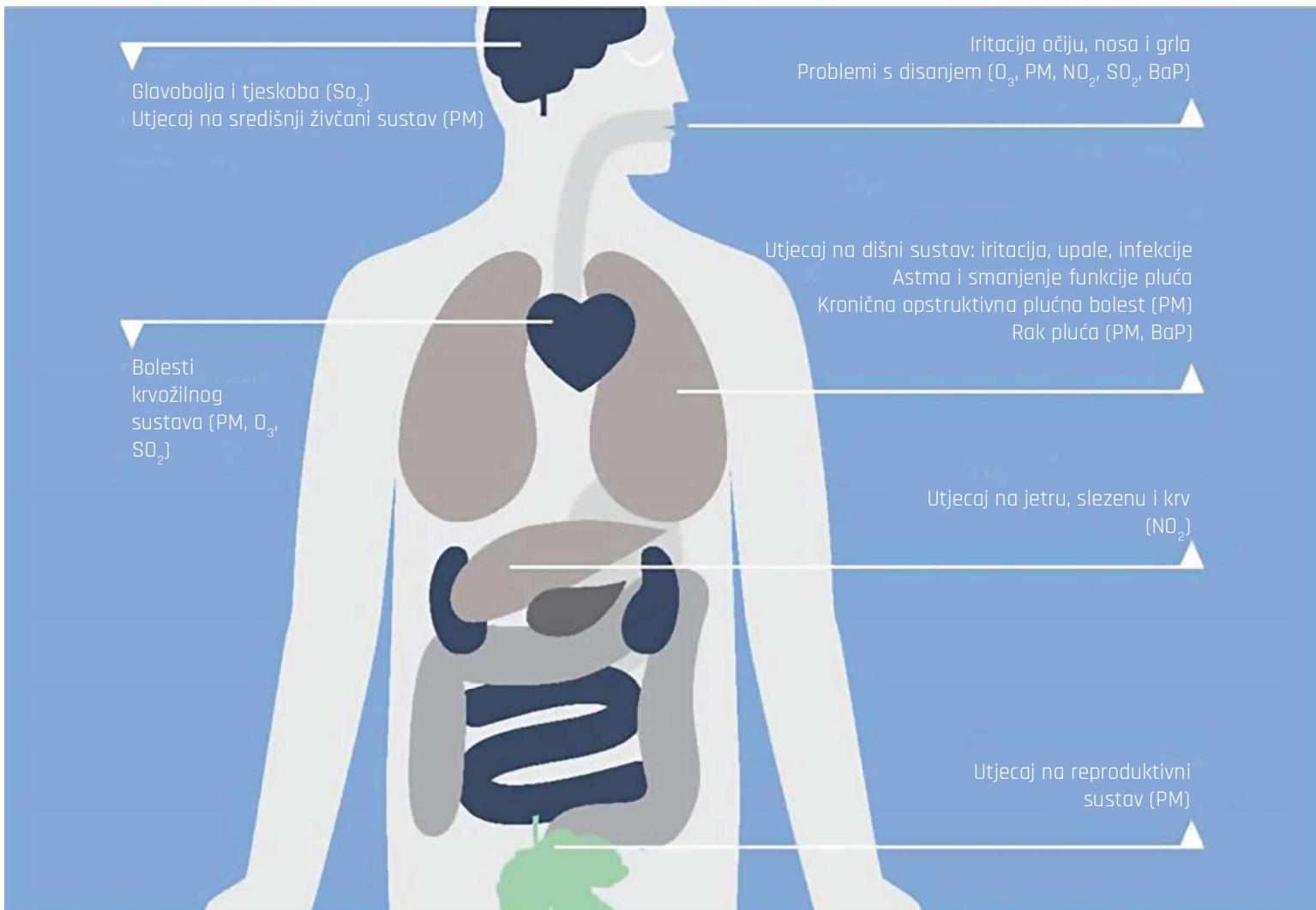
**5.**

Više od 40% emisija dušičnih oksida otpada na cestovni prijevoz.

**6.**

Izgaranje goriva ključan je čimbenik koji doprinosi onečišćenju zraka - bilo da je riječ o cestovnom prometu, domaćinstvima ili iskoriščavanju i proizvodnji energije.

Poduzeća, javne zgrade te domaćinstva izvor su oko polovice emisija lebdećih čestica PM25 i emisija ugljičnog monoksida.



### Utjecaj onečišćenja zraka na zdravlje

Tvari koje onečišćuju zrak mogu imati ozbiljan utjecaj na ljudsko zdravlje. Opasnosti su posebno podložna djeca i starije osobe.

**Lebdeće čestice (PM)** su čestice koje lebde zrakom. Takve su onečišćujuće tvari morska sol, crni ugljen, prašina i zgusnute čestice određenih kemijskih jedinica.

**Dušični dioksid ( $\text{NO}_2$ )** većinom nastaje prilikom procesa izgaranja kao što su oni koji se odvijaju u motorima vozila i elektranama.

**Prizemni ozon ( $\text{O}_3$ )** nastaje kemijskim reakcijama (uzrokovanim sunčevom svjetlošću) u kojima se onečišćujuće tvari emitiraju u zrak,

uključujući one koje nastaju tijekom vožnje, vađenja prirodnog plina, iz deponija i kućnih kemikalija.

**Sumporni dioksid ( $\text{SO}_2$ )** ispušta se prilikom izgaranja goriva koja sadrže sumpor radi potreba grijanja, proizvodnje struje i prijevoza. Vulkanzi također ispuštaju  $\text{SO}_2$  u atmosferu.

**Benzopiren (BaP)** nastaje prilikom nepotpunog sagorijevanja goriva. Glavni izvori uključuju izgaranje drva i otpada, proizvodnju koksa i čelika i rad motora vozila.

### 220-300 euro

iznos je troškova onečišćenja zraka po građaninu EU-a u 2009. godini za koje je odgovorno 10 000 najvećih postrojenja - onečišćivača.

### 97%

Europljana izloženo je koncentracijama  $\geq 3$  iznad razine koju preporučuje Svjetska zdravstvena organizacija.

### 63%

Europljana izjavilo je kako su u zadnje dvije godine smanjili korištenje automobila s ciljem poboljšanja kvalitete zraka.

# Smanjenje količine potrošenog goriva

Vozila su jedan od velikih zagađivača zraka te proizvode velike količine onečišćujućih tvari kao što su CO<sub>2</sub>, CO, NO<sub>x</sub> te raznih metala. Vozila zagađuju okoliš tako što ispuštaju proekte pri izgaranju benzina, dizelskog goriva ili plina.

U 2015. godini na tržište RH je stavljen 790.201.017 litara benzina, 1.836.209.633 dizelskog goriva, 104.202.727 litara plinskog ulja i 30.403.030 litre loživog ulja što ukupno iznosi 2.761.016.407 litara tekućih naftnih goriva.

Produkti izgaranja goriva ne samo da onečišćuju zrak nego također onečišćuju tlo te podzemne vode.

Ako ste se pitali kako da smanjite količinu potrošenog goriva dat ćemo Vam par savjeta. Ne samo da ćete pomoći okolišu nego ćete i uštedjeti znatnu količinu novaca.

## Koristite auto samo kada je to potrebno.

Sam paljenjem automobila se troši određena količina goriva. Probajte svaki put kada idete do dućana malo prošetati ili provozati bicikl, pomoći ćete okolišu, ali i vašem zdravlju. A ako idete do grada smanjite si probleme s parkiranjem i gužvom te koristite javni prijevoz.



## Ako već morate upotrebljavati vozilo obratite pažnju na sljedećih par stavki:

1.

### Izbor vozila

Svako vozilo troši određenu količinu goriva. Pri kupnji vozila obratite pažnju i na potrošnju goriva.

2.

### Smanjiti težinu u vozilu

Vodite računa da iz vozila izvadite sve stvari koje vam nisu potrebne. Pri točenju goriva probajte puniti samo pola spremnika goriva – ali nemojte voziti ni na minimumu (tako oštetećujete motor).

3.

### Gume održavati na optimalnoj razini

Provjerite koliko vaše gume trebaju biti optimalno napunjene te ih održavajte tako. Također kod izbora novih guma provjerite potrošnju. Preporuka je gume napuniti/provjeriti bar jednom mjesečno. Gume ne puniti dok su vruće.

4.

### Aerodinamika

Kada ne upotrebljavate nosače maknite ih krovu. Pri većim brzinama zatvoriti prozore. Na autocesti slijedite nekog većeg od vas.

5.

### Pravila vožnja

Pravilnom vožnjom se može uštedjeti najviše goriva, čak preko 30% ovisno o vozilu. Par stavki na koje trebate obratiti pažnju:

- Ubrzavati optimalno.
- Smanjiti uporabu kočnice, kočiti brzinama.
- Paziti na prebacivanje brzina te voziti u pravoj brzini.
- Na autocesti voziti optimalnom brzinom (cca 110km/h) ovisno o tipu vozila te broju brzina,

6.

### Planirajte putovanje

Prije daljih putovanja napravite plan puta. Koristite navigaciju, ukoliko se izgubite na putu osim što ćete izgubiti dosta vremena, potrošit ćete i više goriva.

7.

### Servis

Vozilo treba redovito servisirati te mijenjati ulje i filtere. Sama zamjena filter goriva može uštedjeti dosta potrošenog goriva. Držite se preporuka proizvođača te radite servis svakih 10 000 - 15 000 kilometara. Ovim ne samo da će te uštedjeti gorivo, nego ćete povećati dugovječnost vozila.

8.

### Prije paljenja pogasiti sve potrošače

Potrudite se pogasiti sve potrošače (klimu, radio, svjetla itd.) prilikom gašenja vozila, tako da je prilikom paljenja što manje opterećenje.

9.

### Dobro zatvoriti kapicu za gorivo

Gorivo je zapaljiva tekućina koja ima jako brzo hlapljenje, posebno na višim temperaturama. Samim isparavanjem goriva možete izgubiti dosta.

10.

### Parkiranje u hladu za vrijeme ljeta

Zvući smiješno, ali doista pomaže.



# Udruga dijaliziranih i transplantiranih bubrežnih bolesnika

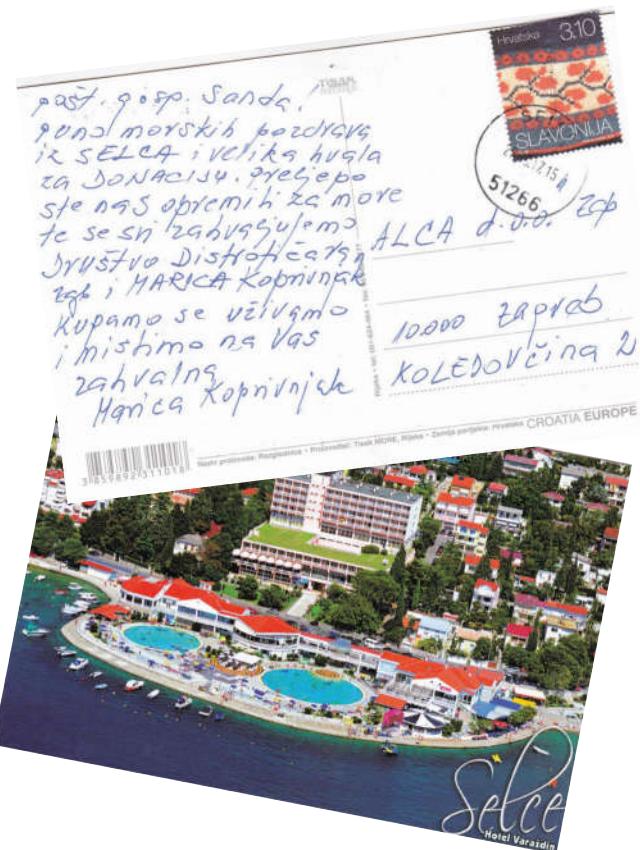
Alca Zagreb svake godine redovito donira Udrugu, Varta baterijama i baterijskim svjetiljkama, potrebnim za rad uređaja koje koriste korisnici Udruge.



Društvo distrofičara Zagreb je nestranačka i neprofitna udruga sa socijalno-humanitarnim ciljevima u koju se dobrovoljno udružuju osobe oboljele od mišićne distrofije i srodnih mišičnih i neuromišičnih bolesti i druge osobe koje to žele u cilju unapređivanja i olakšavanja života oboljelih osoba.

## Društvo distrofičara Zagreb

Alca Zagreb donacijom hrane i kozmetike potpomođla je odlazak štićenika društva na more.





Intervju s Božom Mandacem

# Alcin Alkar

Piše: Davorka Orač



U ovom broju željeli smo vam predstaviti dvostrukog Alcara - Božu Mandaca.

ako je prva asocijacija na Alcino ime Sinjska alka, moramo razočarati i reći da to nije bila inspiracija kod definiranja imena Alce Zagreb. No kako je Sinjska alka hrvatska tradicionalna viteška igra, draga nam je da je upravo ona asocijacija pri spomenu na ime, Alce Zagreb.

Još simpatičnija je činjenica da je jedan Alcin zaposlenik - Bože Mandac, uistinu Alkar koji redovito sudjeluje na Sinjskoj alci.

Popričali smo s Božom i sa vama podijelili dio tog razgovora:

## 1. Bože, od kuda ljubav prema Sinjskoj alci i želja da postaneš Alkar?

Ljubav prema Sinjskoj alci? Teško bih mogao odrediti neki dan ili trenutak. Mislim da imam ljubav prema Alki, konjima i tradiciji od kada znam za sebe.

## 2. Kako bi ti ukratko opisao što je to Sinjska alka i zašto se održava?

Alka je tradicionalna viteška igra koja se održava jednom na godinu – prve nedjelje u kolovozu.

Igra, odnosno alkarsko natjecanje održava se kao simbol i podsjetnik pobjede Sinjana nad turskim osvajačima 1715. godine. Samim time Alka je više od viteškog i sportskog natjecanja. Ona je ključni dio sinjskoga identiteta.

## 3. Koliko često treniraš i gdje treniraš?

Zimi treniram dva do tri puta tjedno, na sinjskome hipodromu. Početkom petoga mjeseca trening, odnosno pripreme kako se zove u Sinju, postaje svakodnevni. Tako da od proljeća pa se do same Alke i svečanosti vezani za nju treniramo svakodnevno.

## 4. Možeš li nam reći malo o svom konju i koliko si vezan uz njega?

Svaki alkar ima konja. On je nezaobilazan dio svega ovoga. Osobno jašem na konju „Aglaja“ u vlasništvu Alkarske ergele. Odnos između Alkara i njegovog konja je jako bitan. Jer ukoliko ne postoji suradnja i timski odnos, ne može doći ni do dobrog rezultata. Dakle, jedno svojevrsno poštivanje vlastitog konja.

## 5. Što tebi Sinjska alka predstavlja u životu?

Sinjska alka mi je jako bitna u životu. Kao i ostalim Sinjanima. Ona je dio našeg identiteta i ne moguće je razdvojiti Sinjane od Alke i obrnuto.

## 6. Koliko si dugo zaposlenik Alce Zagreb i kako si zadovoljan s poslom koji radiš?

Zaposlenik sam gotovo godinu i pol. Jako sam zadovoljan poslom i okruženjem na radnom mjestu.

## 7. Što bi poručio u ovo blagdansko vrijeme svojim kolegama Alcarima 😊?

Svim kolegicama i kolegama želim ugodne praznike, sretan Božić i Novu godinu.





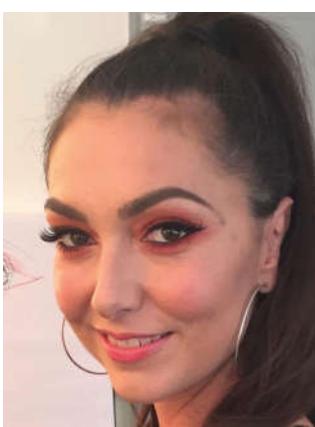
# Božićna škola šminkanja by Illamasqua

Piše: Davorka Orač

**L**aganim i sigurnim koracima počinje blagdanska euforija. Neki razmišljaju o ukrašavanju božićne jelke, podsjećaju se prošlogodišnjih mirisa božićnih kolačića, dok drugi planiraju zimski odmor, druženja i dogovaraju planove za doček Nove godine. Razmišlja se o prigodnoj odjeći u kojoj će se dočekati Nova godina, a neizostavan dio svakog uljepšavanja, ženama je vrlo draga dekorativna kozmetika.

Ove godine nam je u istome pomogla naša draga kolegica Davorka Mrakovčić u suradnji sa svojim vizažisticama. Stručnim savjetima kroz edukaciju u sklopu škole šminkanja, omogućile su

našim kolegicama da prepoznaju koje boje, ali i vrste dekorativne kozmetike su primjerene za njihovo lice. Koliko su naše kolegice lijepi modeli možete i sami vidjeti na fotografijama ☺!



# Savjeti



Piše: Davorka Mrakovčić

**C**esto nas klijentice pitaju kako napraviti savršeni make-up. Svi želimo imati savršeni ten, prirodan sjaj, ruž na koji se ne želimo obazirati cijeli dan jer stoji.

## Savjeti i trikovi za savršeni ten

Naše lice je kao platno te zahtijeva najveću pažnju. Kako postići savršen ten.

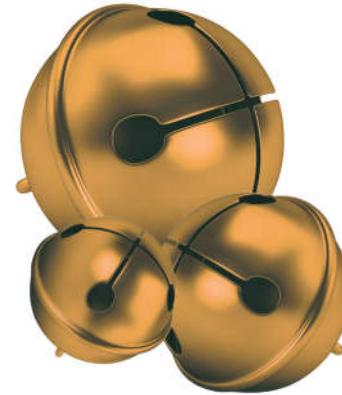
Nanijeti hidratantni preprimer koji hidratizira kožu i stvara lagani sloj koji make-up održava dugotrajnim. Najveća tajna make-up artista su pigment u kremi Emerge i Hollow. Emerge je breskvaste boje te anulira podočnjake u boji i sivkasti ten dajući zdravu svježinu. Hollow

se koristi za anuliranje crvenila, depigmentaciju i lagani face lifting. Nakon toga ide Skin Base tekuća podloga koja je napravljena na bazi BB krema, a dolazi u 26 nijansi, te sadrži vitamin C koji sprečava oksidaciju boje, kako bi ista bila postojana cijeli dan.

Svaka tekuća podloga da bi bila dugotrajna treba se fiksirati. Make-up artisti uvijek koriste transparentan puder, ono bijelo čudo koje se prilagođava svakoj boji i ima funkciju fiksiranja i matiranja.

A za zdravi sjaj, zlatna prašina, čisti pigment Furore.

I ne zaboravite da se sve nanosi u tankim slojevima pomoću multifunkcionalnog kista bockalice.



**Prva tajna vizažista je profesionalni make-up, a njega krasi:**

1]

visoka pigmentacija = veća prekrivenost  
= manja potrošnja proizvoda. Primjerice Illamasqua tekuća podloga traje 1 godinu svakodnevnim korištenjem.

2]

veliki izbor proizvoda = nema 5 u 1 proizvoda  
već svaki proizvod ima svoju namjenu

3]

kistovi = precizna aplikacija proizvoda = manja količina proizvoda





**Kako oslikati staklo, točnije prozore, a da se to kasnije može brzo i jednostavno ukloniti?**

Odgovor leži u sapunu.

# Oslikavanje stakla sapunom

Izvor: [www.uredisvojdom.com](http://www.uredisvojdom.com)

Uzmite obični sapun koji koristite, uz pomoć oštrog noža ga malo zašiljite i krenite s crtanjem.

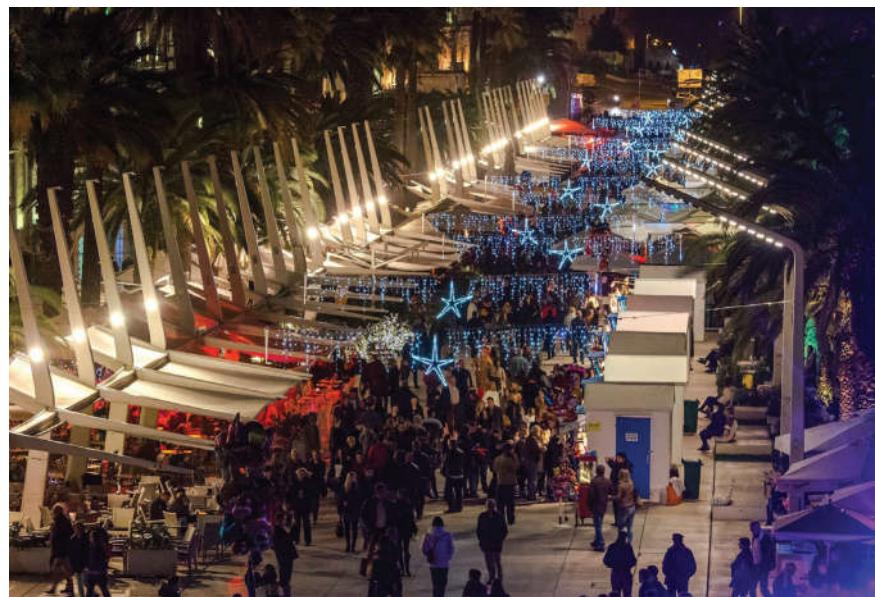
Oni koji imaju smisla za crtanje neka crtaju prostoručno, a oni kojima crtanje slabije ide, neka s druge strane prozora zalijepi neki uzorak kojeg će precrtaći na unutarnju stranu.

Kremasti sapun se pokazao najboljim zato jer se lagano "šilji" i ostavlja lijep i vidljiv trag, a ima i vrlo ugodan miris.



# Advent u Splitu

Izvor: [www.croatia.hr](http://www.croatia.hr)



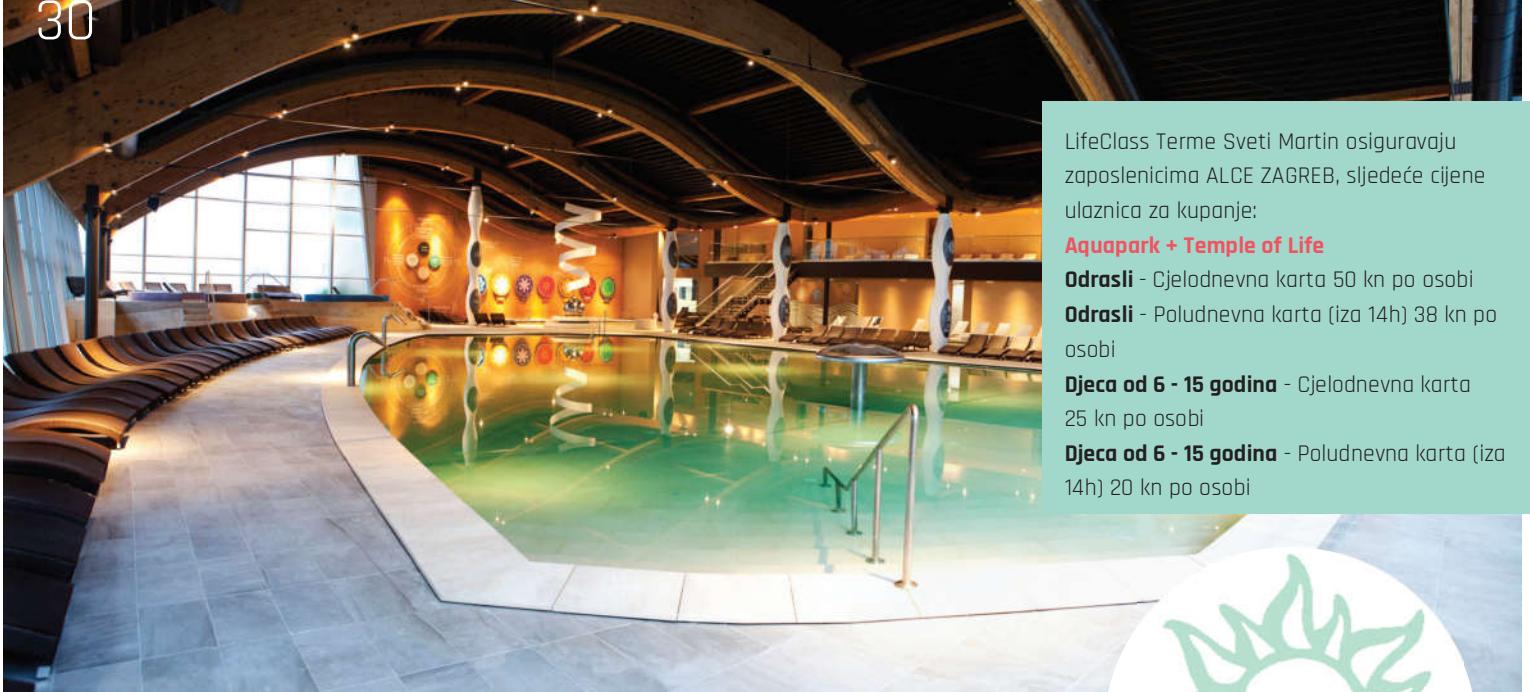
od 01.12. do 16.01.2018.



Blagdanski dani u Splitu u znaku su zabave, glazbe i umjetnosti koju Vam donosi bogati program „Adventa u Splitu“. Posjetite veliki „Božićni sajam“ i uživajte u raznovrsnoj ponudi prigodnih suvenira, nakita, ukrasa te pronađite jedinstven poklon za svoje najmilije.

Razmazite svoja osjetila gastronomskim poslasticama koje nude šarmantne kućice, uz zvukove veselih božićnih hitova te iskoristite priliku za obiteljsko druženje uz bogat dječji program. Dođite u Split i doživite najzabavniji Advent, s napomenom da ne zaboravite sunčane naočale!





LifeClass Terme Sveti Martin osiguravaju zaposlenicima ALCE ZAGREB, sljedeće cijene ulaznica za kupanje:

**Aquapark + Temple of Life**

**Odrasli** - Cjelodnevna karta 50 kn po osobi

**Odrasli** - Poludnevna karta (iza 14h) 38 kn po osobi

**Djeca od 6 - 15 godina** - Cjelodnevna karta 25 kn po osobi

**Djeca od 6 - 15 godina** - Poludnevna karta (iza 14h) 20 kn po osobi

## LifeClass Terme Sveti Martin



Izvor: [www.termesvetimartin.com](http://www.termesvetimartin.com)

# Svijet zdravih užitaka

Ukoliko ste razmišljali kako i gdje provesti zabavan i opuštajući vikend, LifeClass Terme Sveti Martin sigurno su pravi izbor za vas! Pripremili smo primamljivu ponudu jednog od naših partnera.

Filozofija i vizija LifeClass Terme Sveti Martin glasi "Svijet zdravih užitaka", a upravo je ljekovita termomineralna voda koja iz dubine zemlje dolazi iz čak dvije bušotine, ono što objedinjuje i zdravlje i užitak. Ta dva pojma u kombinaciji s lokalnim vrijednostima destinacije i arhitektonskim izvedbenim rješenjem bazenskog prostora kreiranim na temelju elemenata filozofa i antropozofa dr. Rudolfa Steinera, ono je što čini mjesto na kojem tijelo, um i duh postaju jedno. Uz The Temple of Life bazenske komplekse, Terme Sveti Martin bogate su i drugim wellness sadržajima koji se mogu doživjeti u Wellness Centru Sveti Martin. Licenca Cyclist Welcome, čiji su ponosni nosioc LifeClass Terme Sveti Martin, brine

se da standard i kvaliteta biciklističke usluge bude na zavidnoj razini, što znači da je potrebno zadovoljiti zahtjevnu infrastrukturu namijenjenu biciklistima. Zdrav život je utkan u osnove poslovanja tvrtke i iz tog razloga Terme Sveti Martin koriste domaće namirnice, pribavljene od lokalnih proizvođača.

**Sve informacije o rezervacijama, uvjetima korištenja i plaćanju ulaznica mogu se dobiti na telefon:**

040/371-113, mobitel: 099/812-4950 ili e-mail: [bazeni.zatvoreni@termesvetimartin.com](mailto:bazeni.zatvoreni@termesvetimartin.com)

**Sve informacije o rezervacijama, uvjetima korištenja i plaćanju smještaja mogu se dobiti na telefon:**

040/371-111 ili e-mail: [info@termesvetimartin.com](mailto:info@termesvetimartin.com)

Prilikom korištenja popusta zaposlenici Alce Zagreb, dužni su pokazati svoju važeću osobnu iskaznicu.

Uz posebne cijene ulaznica za kupanje, svim zaposlenicima Alce Zagreb, cijena polupansiona u hotelu po osobi za dva i tri noćenja iznosi 375 kn, a za četiri noćenja i više 350 kn.

Uz sve navedeno zaposlenici Alce Zagreb ostvaruju i dodatne pogodnosti:

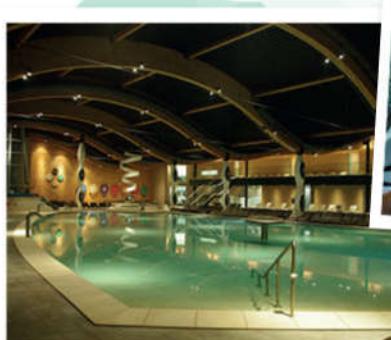
- 10% popusta na smještaj (hotelski i apartmanski) bez vremenskog ograničenja
- jedno dijete do 7 godine starosti, gratis boravak u sobi s roditeljima
- gratis kasna odjava do 14h – prema raspoloživosti
- 10% popusta na wellness usluge

# Zdravi odmor povoljniji uz alca



## Ponuda za sve zaposlenike alca

Jeste li se ikada zapitali kako izgleda odmor prožet rekreacijom, zdravom i domaćom prehranom, prekrasnom prirodom te hedonističkim užicima Wellness centra Sv. Martin, koji pomalo graniče s nestvarnim osjećajima kakve još niste upoznali? Iskoristite posebnu ponudu i osigurajte nezaboravan provod za sebe i svoju obitelj! Dobrodošli!



Djeca  
do 7 godina  
u sobi s  
roditeljima  
**GRATIS**

Kasnja  
odjava \*  
do 14h  
**GRATIS**

10%  
popusta na  
Wellness &  
Beauty

\* prema raspoloživosti

### Hotel Spa Golfer 4\*

**375 kn**

za polupansion po osobi i danu  
(minimalno 2 noćenja)

### Hotel Spa Golfer 4\*

**350 kn**

za polupansion po osobi i danu  
(za 4 i više noćenja)



### KAKO DO REZERVACIJE

Svoj zdravi odmor možete rezervirati pozivom na broj 040 371 111  
ili slanjem e-maila na [info@termesvetimartin.com](mailto:info@termesvetimartin.com)

### UKLJUČENO U CIJENU

- Smještaj u dvokrevetnoj sobi Hotela Spa Golfer\*\*\*\*
  - Neograničeno korištenje svih bazena Resorta
  - Neograničeno korištenje fitness centra
  - Free WiFi, ogrtač i papuče u sobi
  - Bogat animacijski program
- + šetnja do Farme jelena svake subote

### DOPЛАТЕ

boravišna pristojba 7,00 kn / 1 € kn po osobi i danu; djeca 12 - 18 godina 3,50 kn / 0,50 € • executive soba 60,00 kn / 7 € po osobi i danu • suite 300,00 kn / 27 € po osobi i danu • single use 190,00 kn / 20 € po danu • dječji krevetić 80,00 kn / 11 € po danu • kućni ljubimac 110,00 kn / 15 € po danu (na upit, do 10 kg težine) • garaža 70,00 kn / 10 € po danu

**PONUDA VRIJEDI OD:**  
20.11. - 20.12.2017.  
**I OD 1.2. - 31.5.2018.**

# Pravilna prehrana za svaki tip posla

Izvor: zdravakrava.24sata.hr

Pridržavati se principa pravilne prehrane na poslu i nije tako teško ako se razvije dobra strategija koja se uklapa u svakodnevne obaveze bilo da radiš u uredu ili na terenu. Pročitaj kako si možeš organizirati bolju prehranu na poslu prateći ovih nekoliko koraka.

## Rasporedi obroke

Obično, kada nas uhvati glad, navalimo na hranu te pojedemo i više nego što nam je potrebno. Prejedanje na poslu treba izbjegavati jer nam nakon obilnog obroka padne koncentracija i počne nam se spavati zbog toga što nam je organizam koncentriran na probavu. Zbog toga valja unos hrane raspoređiti u nekoliko manjih

obroka. Ako svoj ormarić napuniš kvalitetnim zalogajima koji su ti uvijek pri ruci, izbjjeći ćeš napadaje gladi i prejedanje. Pod kvalitetnim zalogajima smatra se svježe te sušeno voće, orašasti plodovi, integralni krekeri te rižini krekeri, žitne pločice, komadić sira ili jogurt. Sušeno voće i orašasti plodovi su idealan zalogaj i za terenske radnike

jer nisu kvarljivi i lako ih se transportira.

Međuobroci tijekom dana imaju još jednu prednost, a to je da doprinose ukupnom unosu nutrijenata. Pokazalo se kako osobe koje redovito konzumiraju međuobroke unose više vitaminâ i mineralâ od osoba koje nemaju tu naviku ukoliko ti međuobroci nisu pizze, deserti i kolači nego voće i povrće.



## Ponesi ručak od kuće

Priprema uravnoteženog obroka kod kuće ne mora podrazumijevati dugo-trajnu pripremu. Ako kuhaš nakon povratka s posla, pripremi malo više povrća i pomiješaj ga s primjerice kuskusom ili bulgurom i napravi ukusnu i brzu salatu ili ispeci komad pilećih prsa i napravi sendvič koji ćeš ponijeti na posao. Nošenjem ručka od kuće može se uštedjeti novac, ali i sačuvati zdravlje i liniju.

Istraživanja pokazuju kako osobe koje nose ručak od kuće imaju nižu tjelesnu masu u usporedbi s osobama koje jedu gotovu hranu

Ako ti je teško naviknuti se na nošenje ručka od kuće, pokušaj za početak postaviti realan cilj. Primjerice, neka ti cilj bude priprema ručka kod kuće i njegovo nošenje na posao barem dva puta tjedno.



## Radni stol nije mjesto za ručak

Trend je takav da zaposlenici sve više obroka jedu za radnim stolom, a mnogi tamo doručkuju i ručaju. Konzumiranje hrane za radnim stolom uzrokuje razmnožavanje bakterija na mrvicama hrane i pre-jedanje jer pažnja nije usmjerena na hranu već na posao koji se paralelno obavlja. Savjetuje se hranu konzumi-rati vani na svježem zraku koliko je to moguće ili u za to predviđenim prostorima. Pauza za ručak je i idealna prilika za gibanje. Sjedenje uzrokuje lošu cirkulaciju, a odlaskom na ručak možemo pokrenuti srce i potaknuti krvotok. Ručak je i prilika za interakciju s kolegama te se na taj način potiče produktivnost i kreativnost na poslu.





**Fizički radnici** imaju veće potrebe za energijom od osoba koje imaju sjedilački posao. Stoga je takvim radnicima potreban jači ručak na poslu.

Vrlo okrjepljujuća može biti juha ili varivo koje će nadoknaditi izgubljene elektrolite te ako sadrži povrće, cjebove žitarice i nemasno meso zadovoljitiće potrebe za prehrambenim vlaknima i proteinima koji su potrebni mišićima. Čak i salata može biti kvalitetan objed za osobe koje su tjelesno vrlo aktivne. Salata bi osim povrća trebala sadržavati meso, krumpir, mahunarke, tunu, tvrdo kuhanje jaje, sir i orahe kako bi bila dovoljno energetski bogata.

**Uredskim radnicima** su potrebni proteini. Prekomjeran unos ugljikohidrata može uzrokovati pospanost stoga se uredskim radnicima preporučuje konzumirati hranu bogatu proteinima. Idealan, a jednostavan ručak za ured su integralno pecivo i biljni namazi napravljeni od mahunarki primjerice namaz od slanutka u kombinaciji sa šopskom salatom. Također, dobra ideja za uredski ručak je i riblji namaz pripremljen od ostataka ribe od prethodnog ručka. Vrlo brzo se može napraviti hranjiv, a ukusan namaz.

## Piješ li dovoljno vode?

Obrati pozornost na količinu vode koju piješ tijekom dana i povećaj njen unos ako je on manji od osam čaša dnevno. Sokove valja izbjegavati i zamijeniti ih običnom i mineralnom vodom i nezaslađenim čajevima. Terenski radnici mogu svoju dozu biljnog čaja pripremiti u termosici.

## Preporuke za ručak

Ukoliko nisi u mogućnosti ponijeti ručak na posao tada imaj pri ruci broj telefona restorana sa dostavom koji ima kvalitetan izbor jela. Umjesto masnih priloga poput prženih krumpirića odaber salatu ili kuhanje povrće, a umjesto pohane hrane radije odaber ribu pripremljenu na grillu. Danas je najjednostavnije gablec kupiti u pekarnici kojih ima gotovo na svakom koraku.

Najpopularniji su sendvići koji u svom sastavu imaju salamu, sir, masne umake te su napravljeni od

bijelog peciva. Prekomjeran unos procesiranog mesa povezuje se sa raznim bolestima poput dijabetesa, karcinoma i prekomjerne tjelesne mase, a dobru alternativu predstavljaju vegetarijanski sendvići napravljeni od integralnog peciva.

# Više smijeha, više zdravlja

Izvor: iz knjige Ilijе Dilber  
„Više smijeha, više zdravlja“

„Ne dolazi mi kući kasno!“ upozorava žena muža.  
„Doći ću kad mi se svidi!“  
„Dobro, ali ni minutu kasnije!“

Na sajmu seljak prodaje konja: „Je li taj tvoj konj plošljiv?“  
„Ni govora! U štali sam spava u mraku.“

U autobusu sjede dva mlađića. Jedan opazi da mu kolega stalno drži oči zatvorene pa ga po tihu upita:  
„Je li ti možda zlo?“  
„Nije, nego ne mogu gledati da stariji od nas stoje.“

„Zašto daješ čokoladu kravi?“ pita teta dječaka koji je došao iz grada.  
„Želim sutra imati čokoladno mlijeko.“

„Sine, sine, razbio si mi porculansku figuru staru više od 300 godina!“  
„Tata, ja sam se uplašio da je bila nova“.

„Biste li se digli, mladi gospodine!“ reče postarija dama koja je stajala u autobusu dječaku koji je sjedio.  
„Bih, ali se bojim da mi vi ne zauzmete mjesto“.

Profesor pita srednjoškolca:  
„Znaš li, Branko, kada se bere grožđe?“  
„Onda kad nema nikoga u vinogradu.“

