

alca

KVART

Interni časopis
Alca Zagreb d.o.o.

Kvartalno
izdanje

proljeće 2018.
broj 9

LOGISTIKA

NOVI BRANDOVI

STRES KAO IZAZOV

FAŠNIČKO LUDILO U ALCI



Logistika - Bipa **4**



12 Stres kao izazov

19 Uskrs s djecom iz Doma svetog Josipa



22 Fašničko ludilo u Alci

Uvodna riječ

Alca aktualnosti

Logistika

Durex

Nespresso

Fructal

Mogyi

Pasta ZARA - brand nazvan po našem Zadru

Joya

HR kvart

Stres kao izazov

3 Zeleni kvart

4 Gospodarenje posebnim kategorijama otpada

4 Alca od srca

6 Udruge

7 Alca radionica za djecu iz Doma svetog Josipa - Božić

8 Uskrs s djecom iz Doma svetog Josipa

9 Donacija Molten lopta GKK Šibenik

10 Kvart događanja

11 Tardi na sajmovima

12 Fašničko ludilo u Alci

12 Praktični savjeti

15

15

17

17

18

19

20

21

21

22

23



Gospodarenje posebnim kategorijama otpada 15



Upoznajte Kinu s našim Damirom 27

Joya u svakodnevnom životu	23
Kako urediti mali stan	24
Kamo za vikend	26
Bijele stijene	26
Putovanja	27
Upoznajte Kinu s našim Damirom	27
Uredske vježbe	29
Dvije vježbe istezanja	29
Alca u stripu	30
Pozitivne misli	30
Malo mudrosti za kraj	30
Stephen Hawking	31

Dragi naši,

S početkom nove godine započeli su i novi izazovi. Zima je u svojoj drugoj polovici odlučila pokazati zube, pa smo doživjeli snijeg i hladnoće, kakvi doduše i priliče tom bijelom godišnjem dobu, no uspiju nas svaki puta iznenaditi. Najmlađi su bili presretni, stariji već manje. A kod nas se baš negdje u to doba dogodilo mnogo toga novoga. Od novosti u logistici, novih brandova u FMCG-u, uspješnog pojavljivanja na AFH sajmovima do raznih malih veselja poput naše male proslave fašnika. No, nisu samo novosti ono što ima vrijednost objavljivanja. Potrebno se podsjetiti i stvari koje znamo, ali nam u turbulentnoj svakodnevici promiču pažnji. Tako će nas Marina provesti malo kroz tematiku stresa i kako si možemo pomoći. Damir će nas podučiti kako ispravno zbrinuti određene vrste otpada te nam ispričati priču o Kini, a Sanja će nas opustiti vježbama joge i razveseliti stripom. I na kraju Vam svima želimo zahvaliti na sudjelovanju u nastajanju ovog broja, te Vas pozvati da svojim idejama obogatite i proširite sadržaj Alca kvarta. Dobrodošle su teme iz segmenata kojima se Alca bavi, ideje i prijedlozi za članke te slike. Sve Vaše prijedloge pošaljite na e-mail adresu uredništva: urednistvo@alca.eu. Još jedna zahvala na samom kraju svim djelatnicama i djelatnicima koji su poslali recepte za božićne kolače koje smo objavili u Slatkoj kuharici by Alca i koja je postala takav hit da se tražio primjerak više.

Uredništvo Alca Kvarta

alca
Ravno k najboljima

Interni časopis
Alca Zagreb d.o.o.
broj 9 - proljeće 2018.

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

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

Uredništvo
urednistvo@alca.hr

Dizajn i prijelom
Željka Jordan; o,ne radiona

Tisak
Printera Grupa

Časopis izlazi kvartalno i distribuira se besplatno.

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



Logistika

Piše: Asmir Oraščanin

Alca Zagreb na lokaciji Sv. Helena upravlja skladištima neto površine 55.100 m² koja se prostiru na 171.000 m² zemljišta.

Početkom godine Alca Zagreb je uspješno preuzela skladište REWE na Sv. Heleni čime su postojeći kapaciteti tvrtke povećani za novih 14.000 paletnih mjesta. S novim skladišnim kapacitetima tvrtka od 1. veljače 2018. godine raspolaže s 95.000 paletnih mjesta te je uz dosadašnju neslužbenu titulu najkvalitetnijeg službeno postala vodeći B2B logistički provider u regiji i po volumenu. U vrijeme puno neizvjesnosti, upitnika, rizika i izazova zbog krize na tržištu maloprodaje, Alca Zagreb bilježi organski rast i u ovoj godini se očekuje rekordni prihod od kada tvrtka posluje u iznosu preko milijardu kuna. Vodeće



raspolažemo s
95.000
paletnih mjesta

multinacionalne kompanije prepoznale su vrijednost Alce Zagreb te su je odabrale kao partnera u distribuciji i logistici. S novim skladišnim kapacitetima objedinili smo neke programe koji su bili dislocirani na više lokacija te se očekuju sinergijski efekti poslovanja na jednoj lokaciji. U trenutku pisanja ovog članka svi



skladišni kapaciteti na lokaciji Sv. Helena su većinom popunjeni.

Brza prilagodba

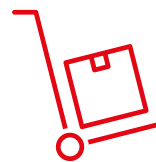
Alca Zagreb na lokaciji Sv. Helena upravlja skladištima neto površine 55.100 m² koja se prostiru na 171.000 m² zemljišta. Za bolju komunikaciju, tj. kapilarnu povezanost između dva skladišta izrađene su dvije spojne prometnice – kolna za transport i pješačka za djelatnike. Bivše skladište BIPE je u kratkom roku prilagođeno Alcinim standardima i procesima. U preuzimanju objekta i prilagođavanju našem načinu rada sudjelovalo je više odjela i velika čestitka i zahvala odjelima skladišta, transporta, IT-a, održavanja i svim ostalim odjelima koji su sudjelovali u projektu. Za potrebe poslovanja u novom skladištu kupljeno je dodatnih 46 viličara različitih tipova.

Preseljenje robe

U razdoblju od početka veljače do sredine ožujka vršilo se etapno preseljenje robe. U tijeku preseljenja robe redovno su se vršile isporuke i ni u jednom trenutku nije bilo zastoja. Kako bi dobili dojam preseljenog volumena, kada bi se sve palete iz skladišta utovarile na šleperu i postavili jedan iza drugog, kolona bi bila dugačka više od 7 kilometara. Organizacija preseljenja je izvršno planirana i samo preseljenje je odrađeno besprijekorno, unatoč jako lošim vremenskim uvjetima (snježnim olujama i mećavama) koji su u to doba zadesili Zagreb i okolicu. Osim preseljenja robe u novo REWE skladište, također je odrađen lavovski posao i u postojećem Alcinom skladištu gdje je zbog dolaska novih partnera zarotirano i presloženo gotovo 12.000 paletnih mjesta.



Odlično odrađen posao u prvom kvartalu je izvrstan temelj za uspješnu sezonu koja je pred vratima. Pripreme za sezonu su u punom tijeku i ukoliko se „Po jutru dan poznaje“ imamo mnogo razloga za optimizam i realizaciju postavljenih ciljeva.



Kao i uvijek dan početka preseljenja došao je prebrzo. E da nam je bar još par dana za ovo i ono. Sve verzije na papiru su izgledale ostvarive. No, nismo li možda ipak pogriješili u procjeni paleta, viličara, šlepera, pocketa, broja potrebnih djelatnika? Krenuo je prvi vikend, odrađeno. Ponedjeljak normalan nastavak rada na nalogima na dvije lokacije. Dolazi drugi vikend. Sada već imamo „iskustva“, ali zalogaj je puno veći. Odrađeno i to. Dočekali smo i taj ponedjeljak i meni osobno je tek tada bilo jasno da mi ipak znamo što radimo. Treći vikend stiže i bingo! Sve napravljeno u roku! Mogu samo zahvaliti svim djelatnicima logistike koji su sudjelovali u ovom vrlo opsežnom i važnom projektu. S tehničke strane u preseljenju je sudjelovalo preko 200 djelatnika, radilo se svom raspoloživom opremom, preko 50 viličara raznih tipova. Završetkom L'Oréal preseljenja preostaje nam samo unutarnje preseljenje od cca 12.000 paleta koje je u tijeku.

*Mladen Hršak, voditelj
skladišta LDC Sveta Helena*

Durex

Piše: Sandra Klarić



Već dugi niz godina Durex je nepokolebljiv u svojem nastojanju da iza sebe ostavi pozitivnije seksualno nasljeđe koje će se prenositi s generacije na generaciju.

Alca Zagreb je svom portfelju renomiranih brandova pridružila i Durex, brand bogate povijesti. Brand koji je predvodnik inovacije od 1929. godine. Sve od prvih lubriciranih kondoma, kondoma s okusom i rebrastih kondoma preko usvajanja globalnog „pečata kvalitete” kao standarda pa do globalnih istraživanja o seksu, u Durexu su uvijek težili biti vodeći svjetski brand za promicanje seksualnog zdravlja.

Već dugi niz godina Durex je nepokolebljiv u svojem nastojanju da iza sebe ostavi pozitivnije seksualno nasljeđe koje će se prenositi s generacije na generaciju. Duboko ukorijenjeno u kvaliteti i učinkovitosti, nasljeđe se razvilo od „prakticiranja sigurnog seksa” do „sigurnog uživanja u odličnom seksu”.



Sensitive kondomi najtanji su kondomi (0,045 mm) koje je Durex ikad proizveo, osmišljeni da pojačaju osjetljivost dok istodobno pružaju iznimno visoku razinu sigurnosti i zaštite. Svi kondomi od lateksa zadovoljavaju međunarodni standard kvalitete ISO 4074 za muške kondome od prirodnoga gumenog lateksa.

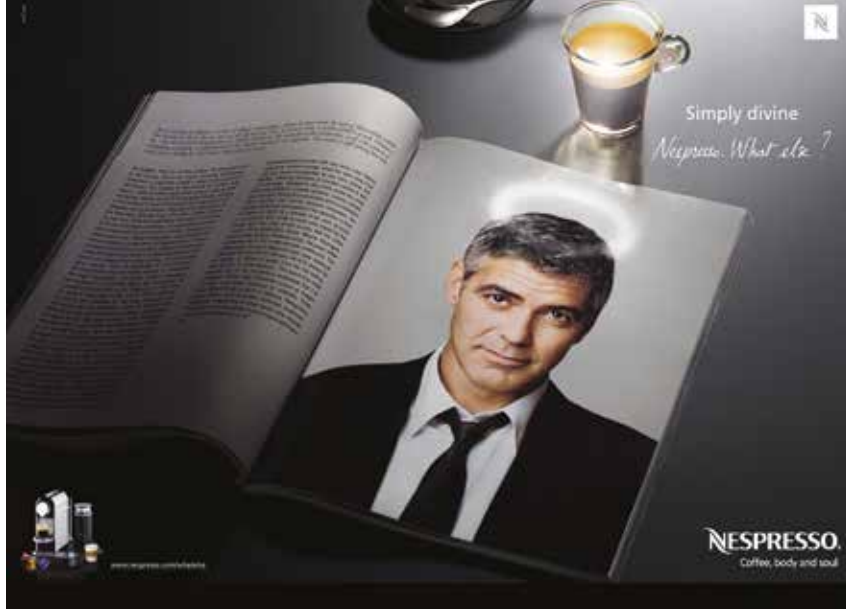


Durex Climax Gel sa stimulantom Desirex™ stvoren je za intenzivnije doživljaje!



Novi Durex prsten užitka osmišljen je da vam pomogne pri intenziviranju užitka.





Nespresso

Potreban je samo jedan pritisak gumba kako bi nastala savršena šalica Nespresso kave.

Piše: Ivana Opačak

za svake Nespresso šalice skriva se priča o puno dužem putovanju, putovanju koje govori o strasti i stručnosti u cijelom procesu stvaranja najkvalitetnije kave. Spektar kava različitih okusa i aroma proteže se od robusnih, jače prženih do uravnoteženih, laganih mješavina kave. Izvor Nespresso kave su pomno izabrana zelena zrna kave iz nekoliko regija diljem svijeta s vrhunskih plantaža

kave. U proizvodnim centrima u Švicarskoj strastveni stručnjaci odabiru, miješaju, prže i melju kavu.

Nespresso nudi 24 okusa kave u hermetički zatvorenim kapsulama koje čuvaju okus i aromu. Kapsula sadrži 5-6 grama kave, koja ovisno o vremenskom procesu stvara savršeni Ristretto (25 ml), Espresso (40 ml) ili Lungo (110 ml).

Nespresso je prilagodio svoju ponudu i poslovnom tržištu te je osmislio profesionalnu liniju aparata, a kapsule zamijenio jastučićima.

Dominantne aromatske note određuju karakter kave bez obzira na njezin intenzitet, a kako bi se dobio optimalan okus i tekstura, preporuča se servirati kavu u određenim veličinama šalica. Svaka prekomjerna ekstrakcija vodom može rezultirati dobivanjem neuravnotežene arome.

U svakom slučaju, potreban je samo jedan pritisak gumba kako si nastala savršena šalica Nespresso kave.

Od odabranih najboljih zrna kave iz najboljih regija, poznatih kao „Gourmet Coffees“ koje nude najsophisticiranije arome, nastaju:



Intenso: Višestruke mješavine kave sadrže različite intenzivne karakteristike koje je najbolje osjetiti u kratkim šalicama kave u dozi od 25 ml ili 40 ml kao što su Ristretto ili Espresso.

Espresso: Četiri mješavine kave pružaju raspon okusa koji se osjete u blagom, zaokruženom i uravnoteženom okusu šalice kave od 40 ml.

Pure Origin: Tri Espresso i jedan Lungo s jedinstvenim i upečatljivim okusom kave čistog porijekla sa posebno odabranih teritorija uzgoja kave.

Lungo: Tri kave nude širok raspon okusa i intenziteta posebno osmišljenih za uživanje u dužim šalicama kave, 110 ml.

Bezkofeinska kava: Četiri okusa prave Nespresso kave s originalnim aromama i karakteristikama očuvanim kroz proces uklanjanja kofeina.

Aromatizirana kava: Tri prirodne arome iznimne finoće utkane u Livanto kavu uz preporuku, za najbolji osjet aroma, posluživanja u „kratkim šalicama“ 40 ml.



Fructal

Piše: Kristina Kedmenec

Početak ove godine Alca Zagreb bogatija je za suradnju s kompanijom Fructal, koja je u vlasništvu kompanije Nectar. Time je Alca u FMCG portfelj prehrane uvrstila renomirane brandove ove grupacije.

Kompanija Nectar sa sjedištem u Srbiji, regionalni je lider u kategorijama sokova, nektara, pića i sirupa te prehrambenih proizvoda. Fructal kao brand je hrvatskim potrošačima poznat već dugi niz godina, i prepoznatljiv po kvalitetnim proizvodima od biranog voća i drugih plodova prirode te po svojoj inovativnosti, zahvaljujući njegovanju temeljnih vrijednosti kompanije, a to su kvaliteta i pozitivan stav prema prirodi. Danas Fructal broji više od 70 godina tradicije. Naime, Fructalovo stablo jabuke posađeno je davne 1945. godine kada je nekolicina radnika započela prvu proizvodnju u napuštenoj zgradi bivše tvornice tekstila. Zahvaljujući entuzijazmu zaposlenika, kompanija se brzo razvijala i napredovala u svim segmentima što su potrošači pratili i podržavali.



Na hrvatsko se tržište plasira ukupno više od 150 artikala iz asortimana pod robnim markama **Fructal, Frutek, Frutabela i Prior te Nectar Voćne kapi** u kategorijama **sokova, nektara, pića i sirupa, dječje hrane, impulsnih proizvoda te alkoholnih pića.**





Mogyi

Piše: Marko Anić

Kokice

Još nam se jedan brand pridružio ove godine, a to je i - Mogyi. Radi se o istoimenoj mađarskoj kompaniji utemeljenoj 1990. godine koja je jedan on najjačih Europskih proizvođača kokica, sjemenki (suncokretovih i bučinih) te kikirikija po sistemu „iz polja na stol potrošača“. Mogyi radi po sustavima osiguranja kvalitete: GOST, IFS, BRC, HALAL te je prisutan u 27 zemalja od kojih u 8 ima svoju podružnicu. Tvrtka čiji je slogan *Mogyi postoji svaki razlog za radost* ima jedinstveno širok i raznovrstan portfelj za više od 50 proizvoda, razvrstanih u dvije glavne kategorije.



Kikiriki, koštunice i sjemenke



U Alcinom asortimanu imamo:

Duge tjestenine: Spaghettini, Spaghetti, Spaghettoni, Vermicelli

Tjestenine za juhu: Vermicelli tagliati, Stelle, Grandine, Perline, Gramigna

Kratke tjestenine: Spirali, Spirali piccole, Chifferi rigati, Farfalle, Penne rigate, Penne, Pennine, Gramignone rigato

Lazanje: lazanje i lazanje s jajima

Zelenu tjesteninu i tricolori:

Tagliatelle verdi, Spirali tricolore

Umake: Sugo al basilico 320g, Sugo ale olive 320g, Pesto Genovese 130g, Sugo all'arrabbiata 320g, Pesto Rosso 130g

Pasiranu rajčicu i pelat: Pasirana rajčica 680g, Pelati 400g

Palentu: Instant palenta 450g

Pasta ZARA - brand nazvan po našem Zadru

Pasta ZARA postoji više od stoljeća i kao brand je već 20 godina prisutna na našem tržištu.

Piše: Anđa Bilješćević



Kompaniju vodi obitelj Bergagnolo, porijeklom iz Zadra. 1898. godine je Emanuele Bergagnolo krenuo s malom tvornicom u gradu Villarazzo, Treviso. 1932. godine je otvorena nova tvornica

u Zadru, nazvana Pastificio Adriatico koja je nakon drugog svjetskog rata oduzeta obitelji nacionalizacijom. Sredinom 60-ih godina prošlog stoljeća grade novu tvornicu u Italiji, u gradu Riese Pio X, te se kompanija od tada zove Pasta ZARA. Godine 2004. Pasta ZARA je

prestigla konkurenciju te postala prvi talijanski izvoznik tjestenine i drugi proizvođač suhe tjestenine. Danas je pasta ZARA lider po izvozu tjestenine u svijetu, drugi proizvođač tjestenine u svijetu te posjeduje treći po veličini mlin durum pšenice u Italiji.

Joya

Piše: Nataša Karlaš

S početkom 2018. godine u Alcin asortiman nam je pristiglo dosta zanimljivih brandova, između ostalog i Joya – mlijeka na bazi biljaka, što je zdrava alternativa klasičnom mlijeku.

A

lca u asortimanu ima nekoliko vrsta Joya biljnih napitaka:

Joya napitak od soje: natural, vanilija, čokolada te organski

Joya napitak od riže: badem i organski

Joya napitak od zob: organski, organski bez glutena i chia

Joya napitak od kokosa

Joya napitak od badema

Ove zdrave napitke možete koristiti kao zamjenu za mlijeko u pripremi instant kave, zdravog doručka s pahuljicama, izrade kolača i slastica.

U rubrici Praktični savjeti pripremili smo nekoliko recepata.





Stres kao izazov

Piše: Marina Hibner-Matko

Često u komunikaciji čujemo rečenicu u kojoj netko naglasi da je u stresu. Stres je postao sinonim za stanje opterećenosti. Ponekad jednostavno konstatiramo da smo pod stresom, ali ne poduzimamo ništa kako bismo ga umanjili.

Imamo više kontrole nad stresom u obitelji nego nad onim na radnom mjestu”, kazao je psihoterapeut Bryan Robinson, autor knjige “Zavezan za stol: vodič za radoholičare, njihove partnere i djecu, te za kliničare koji ih liječe”. Samo, često se događa da

prenosimo stresna stanja s posla u naše domove gdje nerijetko oni koje najviše volimo pate zbog neprimjerenog ponašanja prouzrokovanog nakupljenim frustracijama. Tada je teško imati kontrolu. Osoba pod stresom često griješi, gubi mentalnu jasnoću i fokus što za posljedicu ima smanjenu

produktivnost, loše procjene prilikom donošenja odluka, nisko samopouzdanje, smanjenu kreativnost i u konačnici lošije rezultate od očekivanih. Izlaganje stresu kroz duže vrijeme dovodi do gubitka motivacije i učinkovitosti, povećanog rizika od bolesti što ujedno utječe na stopu izostanka sa posla.

Stanje dugotrajnog stresa opisano je u medicinskoj literaturi kao uzročnik mnogih bolesti i socijalno neprihvatljivih ponašanja. Da bi jasnije definirali stres posegnula sam u znanstvenu literaturu, gdje se mogu naći objašnjenja.

Stanje stresa na radnom mjestu može se definirati kao niz za pojedinca štetnih fizioloških, psiholoških i bihevioralnih reakcija u kojima zahtjevi posla nisu u skladu s njegovim sposobnostima, mogućnostima i potrebama. (Sauter i Murphy, 1999.).

Sindrom sagorijevanja na poslu (engl. burn out) jedna je od najnepovoljnijih posljedica dugotrajne izloženosti profesionalnom stresu. (Ajduković i Ajduković, 1996.).

Posljedice u privatnom životu uslijed dugotrajnog stresa na poslu:

1. Povlačimo se iz zabavnih aktivnosti
2. Najmrzovoljniji smo prema onima koji su nam najveća podrška
3. Ne dajemo sebi predaha
4. Odgađamo rješavanje problema

Stres kao izazov

No priča uvijek ima i drugi stranu, stres može biti stimulator koji nas pokreće u akciju i motivira. Ukoliko je osoba koja je suočena sa stresnom situacijom "jaka" i ispunjena samopouzdanjem, promijenit će učinak stresa u pozitivan. Za dobar i kvalitetan rad potrebna je "doza" stresa koja nas pokreće. Tu "dozu" sami možemo regulirati.

Kao prvo bilo bi dobro osvijestiti da je stres uvijek prisutan u našem životu i svaki pokušaj da ga se

riješimo prouzrokovat će dodatni stres. Koliko je stres poticaj, a koliko prijetnja ovisi o tome kako ga doživljavamo. Gledamo li na stres kao na izazov, sa stavom da postoji rješenje, stresna situacija može biti prilika za učenje, napredak i rast svakog pojedinca. Zato je važno naučiti upravljati sobom u stresnim iskustvima. Jedna od metoda je promjena emocionalnog pristupa stresnom događaju kroz NLP (Neuro Lingvističko Programiranje) pristup.

Mi sami kreiramo naše misli. Situacije se događaju, a mi sami kreiramo svoje značenje koje pridajemo toj situaciji. Moglo bi se reći da stres nije posljedica onog što se događa u vašem životu, nego je posljedica onog što vi mislite da se događa. Emocije koje nastaju kao posljedica naših misli stvaraju nam osjećaj stresa. Da bi pomogli sebi, prvo bi trebali promijeniti način razmišljanja, što bi za posljedicu imalo promjenu emocionalne reakcije što postupno dovodi do posve drukčijeg iskustva iste situacije.

Potpuno je jasno da to nije lak zadatak i navedeni pristup traži potpuno preuzimanje odgovornosti za svoj život, svoje odluke i samodisciplinu. Uvijek se sjetite da je svaka situacija neutralna, a naš način kako razmišljamo o njoj i značaj koji joj dajemo daje i naš doživljaj o istom. Kako ne postoji iskustvo koje možemo doživjeti bez emocija, važno je znati da naše misli stvaraju emocije. Ako uspijemo pokrenuti pozitivne misli, ako umjesto nerješivog problema osvijestimo izazov i novu priliku za učenje i napredak, stres koji je do tada blokirao naš organizam postaje pokretač novih kreativnih rješenja. Prihvatanje potpune odgovornosti za naš život, u osnovi znači



Kako prepoznati znakove stresa?

Znakovi i simptomi pretjeranog stresa na poslu:

- Osjećaj tjeskobe, razdražljivosti ili depresije
- Apatija, gubitak interesa i želje za rad
- Problemi sa spavanjem
- Umor
- Problemi s koncentracijom
- Napetost mišića i glavobolja
- Problemi s probavom, želučani problemi
- Socijalno povlačenje
- Gubitak seksualne želje
- Uporaba alkohola ili droga kao pomoć za nošenje s obvezama



Postoji samopomoć koja savjetuje upotrebu "čarobnih" rečenica koje podižu samopouzdanje i osnažuju osobu u postupku pronalaženja izlaza iz stresne situacije.

Rečenice koje se često rabe:

- I ovo će proći.
- Udahni. Izdahni. Kreni dalje.
- Život je proces.
- Najbolje tek dolazi.
- Ne plači zato što je završilo. Osmjehni se jer se dogodilo.
- Prihvati ono što ne možeš promijeniti
- Biram biti sretna/sretan

Svi koji se bave rješavanjem stresnih stanja i terapijom osoba pogođenih tim stanjima slažu se u nekoliko stvari.

1. Vi ste onaj koji je odgovoran za svoje tijelo i misli.
2. Uvedite tjelovježbu svakodnevno (najmanje pola sata vježbanja, hodanja, vožnje biciklom i slično).
3. Pozitivne misli nam pomažu u prizivanju pozitivnih emocija, koje nam omogućuju oslobađanje naše kreativnosti i pronalaženje rješenja.
4. Posložen radni prostor olakšava fokusiranje na bitno.
5. Dopustite si male predahe, odmak od problema donosi prostor za rješenja.

Ključni aspekt upravljanja stresom je prepoznati razliku između produktivnog i toksičnog stresa, ali i procijeniti razinu stresa koji vas obuzima. Kada naučite upravljati stresom i iskoristiti ga, shvatit ćete da on može motivirati i puniti energijom.



prihvatanje i potpune odgovornosti za misli koje mislimo.

"Misao se očituje kao riječ, riječ se očituje kao djelo, djelo prerasta u naviku, a navika se ugrađuje u karakte ... stoga pažljivo pratite misao i njezin razvoj ... kao što sjena prati tijelo, mi postajemo ono što mislimo." Buddha

Ukoliko vam se navedeni pristup čini težak, dugotrajan proces kroz koji ne možete prolaziti baš sad kad ste pod stresom, postoje pragmatični savjeti koji će olakšati život pod stresnim okolnostima. Ovaj pristup savjetuje akciju.

1. Ocijeni – Odredite problem jer ćete ga lakše riješiti ako ga precizno definirate. Razmislite o problemu na konstruktivan način. Ispitajte svoje automatske misli i rečenice koje vam padaju na pamet. Uočite logičke pogreške u svojim automatskim mislima. Utvrdite druga moguća objašnjenja. Pružite sebi podršku i pozovite kolege da vam budu podrška.

2. Planiraj – Planiranje vam pomaže da toksičnu zabrinutost zamijenite efektom akcijom. Skupite činjenice i utvrdite istinu o problemima s kojima se suočavate. Organizirajte svoj život, pospremite uredski stol, budite obazrivi prema sebi, ali obavezno organizirajte i vrijeme.

3. Razriješi – Poduzmite direktnu akciju – obavite telefonski poziv, usprotivite se nezgodnom kolegi. Akcija će vam uliti samopouzdanje. Pomirite se s tim da se neki problemi ne mogu riješiti, jednostavno morate sačekati da vidite što će se dogoditi. Pomiriti se s činjenicom da se neki problemi ne mogu riješiti znači odreći se kontrole, a to je teško. Ali u nekim slučajevima, kontrola i zabrinutost samo nanose štetu. Ako vam postane navika da ovaj postupak primijenite svaki put kada osjetite neugodan osjećaj u trbuhu, pretvorit ćete zabrinutost u akciju i izbjeći nepotrebnu paniku.





Gospodarenje posebnim kategorijama otpada

Piše: Damir Bošnjak

U sljedećim brojevima pisat ćemo o posebnim kategorijama otpada, o tome koje su te kako postupati s njima.

Posebnom kategorijom otpada smatra se: biootpad, otpadni tekstil i obuća, otpadna ambalaža, otpadne gume, otpadna ulja, otpadne baterije i akumulatori, otpadna vozila, otpad koji sadrži azbest, medicinski otpad, otpadni električni i elektronički uređaji i oprema, otpadni brodovi, morski otpad, građevni otpad, otpadni mulj iz uređaja za pročišćavanje otpadnih voda, otpad iz proizvodnje titan dioksida, otpadni poliklorirani bifenili i poliklorirani terfenili.

U ovom broju pažnju ćemo posvetiti medicinskom, točnije farmaceutskom otpadu.

Većina nas u kućanstvima ima barem jednu kutijicu lijekova. Ovim člankom probat ćemo vas potaknuti na razmišljanje kamo s tom kutijicom lijeka nakon istjeka roka. Koliko vam se puta dogodilo da je istekao rok upotrebljivosti lijekova, pa ste ih jednostavno bacili u otpad ili kanalizaciju?

LIJEKOVI

Agencija za lijekove i medicinske proizvode (HALMED) izradila je Izvješće o potrošnji lijekova u Republici Hrvatskoj za 2016. godinu, prema kojem je ukupna potrošnja lijekova u Republici Hrvatskoj u 2016. godini iznosila **1.045,88 DDD/1000/dan** (statistička jedinica mjere upotrebe lijeka: definirana



- **Medicinski otpad** je otpad nastao prilikom pružanja njege, zaštite i očuvanja zdravlja ljudi i/ili životinja. Gospodarenje medicinskim otpadom podrazumijeva djelatnosti sakupljanja i prijevoza te postupke obrade medicinskog otpada.
- **Farmaceutski otpad** su svi lijekovi i tvari, uključujući i njihovu primarnu ambalažu, koji su postali neupotrebljivi zbog isteka roka valjanosti, prolijevanja, rasipanja, pripremljeni pa neupotrijebljeni ili se ne mogu koristiti zbog drugih razloga.



dnevna doza na 1.000 stanovnika na dan), dakle više od jedne doze **DNEVNO** po **STANOVNIKU** na **DAN**. Od te količine, velika količina završi u otpadu.

PROBLEM KOD ODLAGANJA FARMACEUTSKOG OTPADA

U slučaju bacanja lijekova u kanalizacijski sustav, farmaceutski materijali dolaze do postrojenja za obradu otpadnih voda, koja pružaju

primarne, sekundarne ili tercijarne razine obrade. Kako postrojenja za obradu otpadnih voda nemaju mogućnost efikasnog otklanjanja farmaceutskih tvari, neovisno o razini obrade, **određene količine tvari iz lijekova završavaju u vodama.**

U slučaju bacanja lijekova u komunalni otpad oni završavaju na odlagalištima te preko zemljanog filtera **farmaceutske tvari**

dospjevaju do vode. Odlaganje ove vrste otpada na odlagalištima ne zaustavlja proces onečišćenja podzemnih voda, već ga samo usporava.

Velik broj država, gradova i županija bore se s tim problemom tako da sprečavaju odlaganje farmaceutskih tvari na kruti otpad ili u otpadne vode.

ZAKLJUČAK

Radi vlastite sigurnosti te očuvanja okoliša u kojem živimo ne bacajte lijekove u kanalizaciju ili otpad. Svaki građanin može neupotrijebljeni lijek predati u ljekarnu ili reciklažno dvorište. Lijekovi služe kako bi ljudima olakšali bolove, smanjili tegobe, a u nekim slučajevima čak i spasili život. Postupajmo odgovorno s farmaceutskim otpadom kako bi spriječili suprotno!

ŠTO MOŽETE PODUZETI?

Kupujte/naručujte samo one lijekove koji su Vam potrebni!

- Svog liječnika ili farmaceuta obavijestite o prestanku trošenja određenih lijekova
- Prije nove kupnje/narudžbe, provjerite koji lijekovi kod kuće su još uvijek upotrebljivi
- Regularno raspravljajte o lijekovima s vašim liječnikom ili farmaceutom
- Dobro razmislite prije obnavljanja zaliha lijekova; nabavite samo one koje zaista trebate
- Ako vam lijek nije potreban – ne naručujte ga! Lako ga možete zatražiti u slučaju potrebe
- Kod odlaska u bolnicu ili neku drugu zdravstvenu ustanovu, ponesite vlastite lijekove u čitko označenoj ambalaži
- Upamtite da je vaš lijek propisan za VAŠU uporabu; dijeljenje lijekova s drugima predstavlja potencijalnu opasnost

Neupotrijebljen lijek ne može se reciklirati!

- Čak i ako nikad niste otvorili pakiranje, lijek koji napusti ljekarnu ne može se reciklirati, niti dati na ponovno korištenje
- Lijekovi kojima istekne rok uporabe ne smiju se upotrebljavati
- Neupotrijebljene lijekove predajte najbližoj ljekarni radi sigurnog odlaganja
- NIKAD ne bacajte neupotrijebljene lijekove u sanitarni čvor ili komunalni otpad!

Neupotrijebljeni lijekovi predstavljaju sigurnosni rizik

- Vratite lijek kojem je istekao rok uporabe u najbližu **ljekarnu ili reciklažno dvorište** radi sigurnog odlaganja
- Kod promjene terapije, stare lijekove odnesite u najbližu ljekarnu. Tako osiguravate njihovo sigurno odlaganje i sebe osiguravate od slučajne uporabe krivih lijekova
- Ne sakupljajte lijekove – sakupljanje predstavlja potencijalni sigurnosni rizik jer bi djeca ili netko drugi slučajno mogao uzeti lijek. Lijekove spremajte na odgovarajuće mjesto, van dosega onima kojima isti nije namijenjen.



Udruge

Donacijom Cini Minis prutića **Udruzi darivatelja krvi** **Alca Zagreb** je sudjelovala u projektu darivanja djece za Svetog Nikolu u Dječjem vrtiću Vukovar 1.



Iz **Udruge dijaliziranih i transplatiranih bubrežnih bolesnika Novi Marof** stiže zahvala i čestitka za donaciju Varta baterija i svjetiljki.



Sretan Uskrs uz obilje
osobne sreće i zdravlja
od srca želi Vam





Alca radionica za djecu iz Doma svetog Josipa

Krajem studenog su se u Alci skupile marljive ruke i napravile originalne poklone za štitičnike Doma svetog Josipa u Hrvatskom Leskovcu, prekrasne patuljke te veliku božićnu čestitku. Svim sudionicima želimo zahvaliti na uloženom vremenu i trudu, a koliko su ti poklončići značili djeci, možete vidjeti i sami.





Uskrs s djecom iz Doma svetog Josipa

Nakon božićnog, otišli smo i na uskršnje druženje djeci u Dom sv. Josipa. Ovaj su puta oni nas iznendili prekrasnim ručno izrađenim poklonima i zahvalom. Lijepo je činiti dobro.



Donacija Molten lopti GKK Šibenik

Piše: Ines Kaštelan



Alca je donacijom 10 košarkaških Molten lopti Gradskom košarkaškom klubu u Šibeniku pomogla mladim košarkaškim nadama.

GKK Šibenik postoji od 1998. godine te u njemu djeluju sve selekcije od seniora, juniora, kadeta, mladih kadeta do dječaka koji pohađaju školu košarke. Klub se natječe u svim ligama pod okriljem Hrvatskog košarkaškog Saveza.





Tardi na sajmovima

Piše: Tamara Nikolić

Alca kao vodeća tvrtka u HORECA segmentu već je dugi niz godina prisutna na sajamskim manifestacijama u Hrvatskoj. Već se osjećamo kao domaćini u Splitu na Adriatic Gast Showu, a nakon par godina izbivanja opet smo bili na Promohotelu u Poreču. Sajmovi su idealna prilika da približimo svoju raznovrsnu ponudu

svim posjetiteljima, a ne samo profesionalcima. Učvršćujemo dosadašnje, a sklapamo i nove, kako poslovne tako i prijateljske kontakte. Naš TARDI team je i ove godine odradio veliki posao i ovim putem im zahvaljujemo na angažmanu i ostvarenim rezultatima. Kroz sajmove smo zainteresirali potencijalne klijente za neke zvučne brandove koje Alca nudi u svom portfelju.

NESPRESSO

Članica je Nestle grupacije, švicarski proizvođač vrhunske kave i caffè aparata s tradicijom dugom preko 20 godina. Nudi tridesetak vrsta kava, pa tako možete okusiti vrhunsku kavu iz Kolumbije, Indije, pa čak i Etiopije. U suradnji s vodećim tvrtkama u proizvodnji caffè aparata kao što su Miele, De Longhi, Krups i Turmix nude jedinstvene aparate za dvije vrste kava (tablete za business varijantu i kapsule za kućnu upotrebu). Fantastičnog su dizajna i jednostavni za održavanje, dolaze u nekoliko boja, veličina i modela, koji će se uklopiti u svaki ambijent i privući vas svojom jednostavnom uporabom.

RITUALS

Rituals je globalni lifestyle brand inspiriran drevnim azijskim ritualima. Njegova filozofija nudi jedinstven način života i iskustva, pružajući kupcima priliku da upoznaju mantru branda, a to je transformirati dnevne rutine u smislene rituale, te ono što je neprocjenjivo: „pronaći vrijeme za sebe“. Rituals je posebno zanimljiv hotelima i iznajmljivačima jer nudi veliki izbor kozmetike za goste, te samim tim podiže standard njihovim uslugama.



TASKI

TASKI strojevi za čišćenje podova sinonim su za švicarsku tradicionalnu kvalitetu, ali i odličan primjer stalnih inovacija u tehnologiji i dizajnu. Odlično čiste i smanjuju potrošnju vode, kemikalija i energije. Nevjerojatno izdržljivi, položili su najstroža testiranja u najtežim uvjetima. Izloženim modelima nastojali smo prezentirati širok raspon modela koje nudimo: od najmanjih jednostavnijih usisavača do strojeva za zahtjevnija i kombinirana čišćenja – ribanje, poliranje, suho i mokro usisavanje. Naš hit ove godine su najnoviji TASKI AERO PLUS usisavači: izuzetno tihi - s patentiranom „whisper“ tehnologijom, ekonomični u potrošnji energije, laki za održavanje i rukovanje.

Fašničko ludilo u Alci

Piše: Sanda Berženji

V ođeni onom starom izrekom „Bolje da nestane selo nego običaji“ i mi nastavljamo s tradicijom pa se ove godine opet maskiramo.

Bilo nas je u svakakvim veselim izdanjima. Među brojnim maskama hodnicima Alce prošla je havajska plesačica, zatim i radnik na građevini takozvani bauštelac, pa Rambo, dimnjačar, zelenokosa pop pjevačica, bilo je tu i punkerica, pacijenata u gipsu pobjeglih s traume, jedan kineski par, gospon s brkovima koji po cijeli dan karta, papagaj, Mr. Bean, raspjevano božićno drvce, Djed Božićnjak, gospon sa sjekirom u glavi, vještica, ali su najbolje i najupečatljivije bile naše Jana, Ksenija i Slađana u ulozi pastira i njegovih ovčica. One su osvojile najviše simpatija i glasova te odnijele nagradu za najbolju masku ove godine. Pogledajte kako nam je lijepo bilo i sljedeće nam se godine svakako pridružite.

Budite na jedan dan netko drugi!



Joya u svakodnevnom životu

Piše: Nataša Karlaš

Mnogi se pitaju na koje sve načine možemo uključiti ovaj zdravi proizvod u svoju prehranu, pa smo odlučili objaviti par zdravih recepata kao početne ideje.



Zeleni smoothie s kivijem i špinatom

Sastojci:

- 1 šaka lišća špinata
- 1 žlica žitarica
- 2 kivija
- 200 ml Joya napitka od soje – Natural + Calcium
- Nekoliko svježih listova mente
- 1/2 žlica chia sjemenki
- 1 limeta

1. Očistiti kivi i isjeckati na komade.
2. Oprati špinat te staviti u blender zajedno sa žitaricama, mentom, chia sjemenkama i kivijem.
3. Isjediti sok od limete, i dodati u blender.
4. Dodati Joya Organic Pure napitak na bazi soje te sve izmiksati u blenderu.
5. En'Joya smoothie!

Savjet: Za ovaj zdravi smoothie može se koristiti i drugo zeleno povrće poput avokada i rikole.



Sočne pločice od bundeve

Sastojci:

- 1 manja Hokaido bundeva
- 120 ml Joya napitka od zobi, zgrijati da bude toplo
- 1 žlica jabučnog octa
- 110 g kokosovog maslaca
- 200 g smeđeg šećera
- 2 jaja
- 1 žlica đumbira ili miksa začina za medenjake
- 1/4 žličica praka za pecivo
- 1 žličica sode bikarbone
- 200 g pirovog brašna
- 1 prstohvat soli
- 1 žličica ekstrakta vanilije

1. Uključite pećnicu na 180°C. Ogulite bundevu i izrežite na kocke. Pecite u pećnici 20 minuta i ostavite da se ohladi.

2. Izblendajte ispečene kocke bundeve u blenderu dok ne dobijete glatku smjesu. 220 g koristite za tijesto, a ostatak odvojite na stranu.
3. Izmješajte Joya napitak na bazi Zobi s jabučnim octom, i odvojte s strane.
4. Izmiksajte kokosov maslac i smeđi šećer, a zatim postepeno dodajte jaja, odvojenu bundevu i začine te dobro promiješajte.
5. U drugu zdjelicu, pomiješate brašno, prašak za pecivo, sodu bikarbonu i sol. Sada dodajte suhe sastojke i bundevu te promiješajte. Na kraju dodajte miks Joya napitka na bazi zobi i jabučnog octa, ekstrakt vanilije, te sve skupa dobro promiješajte.
6. Posudu za pečenje promjera 29 x 19 cm pospite brašnom. Ulijte smjesu u kalup. Pecite 45 minuta na 180°C. Kada se kolač ohladi, izrežite na pravokutne komade.

Uživajte!



Kako urediti mali stan

Piše: Marina
Hibner-Matko



Opremanje malog stana je vrlo zahtjevan proces.

zuzetno je važno zadovoljiti sve potrebe stanara, ispuniti sve funkcije, a pritom ne zatrpiti prostor s neprikladnim komadima namještaja. Morate imati na umu da je to prostor gdje živite, a to znači da mora biti funkcionalan, udoban i treba odasati vašom osobnošću.

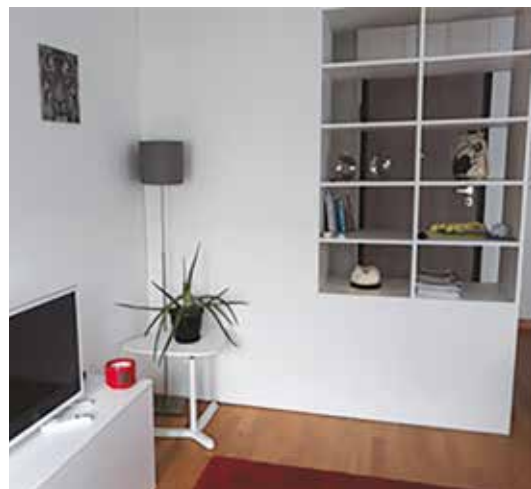
Osmislite funkciju svih dijelova stana, spojite neke od njih, koristeći dinamična rješenja multifunkcionalnih komada namještaja. Razmislite o komadima namještaja koje već posjedujete. Ostavite one koji za vas imaju osobitu emotivnu vrijednost. To će biti početak oko kojeg će se graditi ostatak priče.

Prvo i možda i najvažnije pravilo, već poznato svima, je izbjegavanje tamnih i toplih boja. Odabirom bijele uz dodatak neke od svijetlih hladnijih tonova boje postići ćete prozračnost i vizualno povećati prostor. Podne obloge bi trebale biti svijetle. Poželjno je da ista obloga prolazi kroz cijeli prostor.



Kako se radi o malom prostoru, bilo bi poželjno zadržati isti stil i ne miješati materijale. Ograničite se u izboru boja i materijala i toga se držite unatoč svim izazovima na koje ćete naići u procesu opremanja prostora. Moj savjet je odlučiti se za namještaj rađen po mjeri, čime će se moći iskoristiti svi potencijali prostora. U isto vrijeme svakako treba obratiti pažnju na dodatne mogućnosti za pospremanje stvari (odlučiti se za krevet sa spremištem, tabure s posmičnim sjedalom i spremištem i slično). Kod kupnje namještaja, izuzetno je važno imati točne mjere sobe koju opremate. U salonima namještaja često nas zbuni veliki prostor u koji je izabrani komad smješten. Osim toga važno je ukalkulirati prostor koji nam treba za korištenje istog. Na primjer, koliko nam prostora zauzimaju stolci kad sjedimo oko stola i dok sjedamo i ustajemo, ili krevet na kojeg trebamo staviti plahte i imati prostor za kretanje oko njega. Kod odabira ili narudžbe komada namještaja s vratima i ladicama, treba svakako ustanoviti možemo li neometano otvoriti sva vrata, kao i dostupnost svakog

dijela ormara ili ladice. Treba razmisliti o multifunkcionalnim rješenjima. Primjerice, pregradna polica, koja u sebi ima prostor za TV, a može se po potrebi okretati prema krevetu ili prostoru za dnevni boravak. Policama možemo odvojiti ulaz od dnevnog boravka, u slučaju jedinstvenog prostora. U takvu pregradu s jedne strane možemo napraviti prostor za odlaganje kaputa i cipela, a s druge strane policu s knjigama i ukrasima. Zidne ormare možete smjestiti iznad kreveta ili sjedeće garniture, iza vrata, u kupaonici iznad WC školjke ili pak po zidovima u hodniku, a ukrasite li neke od njih ogledalima, dobit ćete vizualno veći i svjetliji prostor. Sličan učinak imaju i zidne police koje djeluju prozračnije, a prostoru daju zanimljivu notu. Ogledalo će povećati prostor, pa ga s toga koristite bez straha. Ako ste u malom prostoru, to ne znači da prostor ne može biti stiliziran. Dopustite si malo luksuza, a kako se radi o maloj površini, trošak neće biti velik. Kupite tapetu koja vam se sviđa i time istaknite neki kutak, kupite posebnu lampu ili sliku koja će unijeti malo glamura u vaš prostor. Prostor je toliki, koliki je, a mi ga činimo ugodnim i dopadljivim. Dom je samo jedan, a neka vama vaš bude i jedinstven.





Bijele stijene

Na samo sat vremena vožnje od Zagreba, a iz Rijeke još i bliže, nalazi se pravi mali raj ljepote, Bijele stijene. Uz obližnje, 2 km udaljene Samarske stijene čine manju planinsku skupinu te imaju status strogog prirodnog rezervata, što je najviši stupanj zaštite prirode. Nalaze



području bijeli kameni oblici u prepletu s grmljem i starim drvećem odaju iskonski očuvan prirodni kutak. Najviši vrh Bijelih stijena visok je 1335 m. S vrha se pruža lijep vidik na Bjelolasicu i Klek te na bezbrojne bijele kukove u okolini. Nekoliko planinarskih staza vodi do Bijelih stijena, a jedna od njih kreće s Matić poljane.



se jugoistočno od Mrkoplja, u središnjem dijelu masiva Velike Kapele. Ime su dobile po bijeloj boji mnoštva stjenovitih glavica koje se izdižu iznad pojasa mješovite šume. Na stjenovitim vapnenačkim blokovima Bijelih stijena i njihovim padinama raste gusta šuma jele, smreke te bukve. Na vršnom





Upoznajte Kinu s našim Damirom

Piše: Damir Bošnjak

U Kini se jako puno voze s električnim motorima i motociklima, a poštivanje prometnih pravila nije baš obavezno.

Krajem kolovoza i početkom rujna 2017. godine otputovao sam na zanimljivo mjesto, u Kinu. Ono što ljude obično zanima kod takvih putovanja jest „koje su razlike između Hrvatske i Kine“, „koliko je koštao put“ te „što sam sve zanimljivo vidio“.

Pa krenimo redom. Putovanje je trajalo dva tjedna za koje sam vrijeme posjetio par gradova i vidio mnoge znamenitosti Kine te pokušao osjetiti i doživjeti Kinu na način na koji turisti obično nisu u prilici. Prva dva dana obilazio sam Peking (Beijing) te sam tamo razgledao zanimljivosti: Zabranjeni Grad, Ljetnu palaču, Tiananmen trg, Nebeski hram, Kineski zid te nekoliko parkova. Nakon toga posjetio sam grad Qinhuangdao

te se popeo na jedan od najstarijih dijelova Kineskog zida. Zanimljivo je to što je uspon do tog dijela Kineskog zida pravo planinarenje, koje traje oko dva sata. Zadnji tjedan sam obilazio Kinesku provinciju Henan.

O svakoj od navedenih zanimljivosti mogao bih pisati cijeli članak, ali to ću ovaj put preskočiti, a zadržat ću se na nekim dojmovima koje smatram najzanimljivijim:

- U većim gradovima u Kini bicikli su dostupni na svakom koraku. Ne postoje mjesta za parkiranje bicikla, već ih korisnici ostavljaju doslovno posvuda. Iznajmljivanje bicikla vrši putem aplikacije za mobitel koja pokazuje točnu lokaciju svakog bicikla u

gradu. Pomoću te aplikacije se otključavaju bicikli i nakon što se dovezete na željeno mjesto ili razgledate cijeli grad, jednostavno ga ostavite gdje vam je najzgodnije i zaključate ga ponovo putem aplikacije. Cijene najma bicikla su vrlo povoljne tako da cijeli dan korištenja košta oko 5 kn. U Kini se jako puno voze s električnim motorima i motociklima, a poštivanje prometnih pravila nije baš obavezno. Trubu čujete svake minute po par puta, jer mopedi i pješaci koriste isti prometni put.

- U dva navrata sam se vozio vlakom. Vožnja između Bejinga i Qinhuangdao trajala je šest sati, a vožnja do provincije Henan šestnaest sati. Ono što se prvo primjeti je da su vlakovi u Kini



Pogled s Kineskog zida



Kineski zid



Qinghuangdao (gleda na jedan dio kineskog zida)

uvijek puni. Prodaju se mjesta za ležanje, za sjedenje i za stajanje. Kinezi često prelaze i daleke relacije na način da stoje u vlaku. Možete kupiti kartu i za brze vlakove koji putovanje skrate na pola, ali je zato i cijena duplo viša.

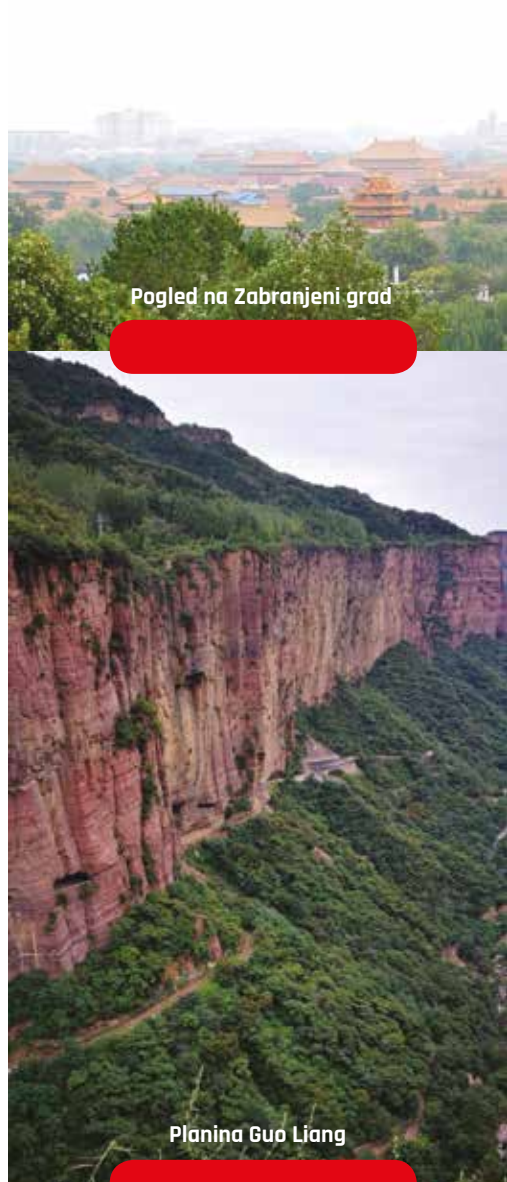
- U Kini možete jesti „street food“ na svakom uglu (koliko sam primijetio, bez ikakvih higijenskih uvjeta). Hrana se nudi na uličnim štandovima koji rade cijelu noć.
- Hrana u Kini nije baš onakva kao što se spominje u filmovima. Kuhinje se razlikuju od provincije do provincije, ali se može reći da Kinezi tradicionalno jedu iste namirnice kao i ostali dijelovi svijeta. Hranjenje pojedinim vrstama kukaca ili drugih namirnica, koje se ne jedu u drugim dijelovima svijeta, je uglavnom priča namijenjena samo za turiste. Ono što je karakteristično i što je meni bilo posebno zanimljivo je da Kinezi za svaki obrok jedu kuhanu hranu, a u prehrani uglavnom ne jedu kruh. Jako je zanimljiva činjenica da jako puno Kineza ne pije hladnu nego vruću i prokuhanu vodu.

- Iznenadjuće je da su turističke lokacije pune svaki dan većinom Kinezima te rijetko kojim stranim turistom.

I sad smo došli na zadnji dio, koliko je sve to koštalo. Putovanje zajedno s avionskim kartom te svim troškovima me je došlo oko 10.000 kuna, s tim da sam imao privatnu pratnju i vodiča te sam tako zaobišao turističke zamke.



Zabranjeni grad



Pogled na Zabranjeni grad



Beihai Park

Dvije vježbe istezanja

Piše i crta: Sanja Pavlović-Vidić

Provodite li puno vremena sjedeći pred računalom ili obavljajući fizičke poslove predlažemo vam nekoliko vježbi istezanja za mišiće podlaktice i zglobova. Uz pravilne vježbe možete ojačati mišiće, poboljšati cirkulaciju i napuniti baterije. Radeći vježbe probajte se zadržati u određenom položaju 20-30 sekundi, bez pomicanja. Vježbe trebate ponavljati tijekom dana, najbolje svaka tri sata.



Vježba 1.

Za istezanje mišića podlaktice i zglobova spojite dlanove na način da prste usmjerite prema gore. Spojene dlanove polako spuštajte prema dolje dok u zglobovima ne osjetite istezanje.



Vježba 2.

Za istezanje prstiju i zglobova položite šaku na stol tako da je dlan okrenut prema gore, zatim laganim pritiskom istegnite ruku.



Autorica stripa: Sanja Pavlović-Vidić

Malo mudrosti za kraj

Ne komplicirajte!

Netko vam nedostaje?

Želite se družiti?

Želite da vas razumiju?

Imate pitanja?

Ne sviđa vam se nešto?

Sviđa vam se nešto?

Želite nešto?

Volite nekoga?

NAZOVITE.

POZOVITE.

OBJASNITE.

PITAJTE.

RECITE.

POKAŽITE.

TRAŽITE.

RECITE MU TO.

Pojednostavite si život.

Stephen Hawking

Piše: Biljana Lovrečić

Na dan 14. ožujka 2018. koji se u matematičkom svijetu slavi kao dan broja Pi (3,14), umro je veliki fizičar Stephen William Hawking. Iako teško bolestan do svoje smrti je predavao matematiku i fiziku na sveučilištu Cambridge. U znanstvenom svijetu će ostati zapamćen po doprinosima na poljima kozmologije i kvantne gravitacije, osobito u kontekstu crnih rupa, te po popularnim pisanim djelima Kratka povijest vremena i Svemir u orahovoj ljusci, u kojima iznosi svoje teorije o svemiru općenito. U ovom broju Alca kvarta nećemo se mučiti s razumijevanjem gravitacije i crnih rupa, teorije struna i inflacije svemira, već se želimo prisjetiti velikog fizičara i podijeliti s vama njegove duhovite misli o životu

Ne mislim da će ljudska rasa biti u stanju preživjeti idućih hiljadu godina ukoliko se ne proširimo u svemiru.

Primijetio sam da čak i ljudi koji tvrde da je sve predodređeno i da mi ne možemo ništa učiniti da to promijenimo, pogledaju lijevo i desno prije nego pređu cestu.

Inteligencija je mogućnost prilagođavanja promjenama.

Mislim da se kompjuterski virusi trebaju računati kao životna forma. Mislim da to govori nešto o ljudskoj prirodi, jer je jedina životna forma koju smo napravili do sada u potpunosti destruktivna. Mi smo stvorili život po našoj vlastitoj slici.

Ljudi neće imati vremena za tebe ukoliko si stalno ljut i stalno se žališ.

Mi smo u opasnosti da uništimo sami sebe zbog naše pohlepe i gluposti. Ne smijemo gledati samo prema sebi na ovoj maloj, sve zagađenijoj i sve prenaseljenoj planeti.

Nije se dobro ljutiti ukoliko se zaglavi na nekom problemu. Ono što ja napravim je da nastavim misliti o problemu dok radim nešto drugo. Ponekad prođu godine dok ne budem u stanju pomaknuti se s točke na kojoj sam stao. U slučaju gubljenja informacija i crnih rupa to je trajalo 29 godina.

Život bi mogao biti tragičan kada ne bi bio smiješan.

Ograničiti našu pažnju samo na zemaljske stvari bi predstavljalo ograničavanje ljudskog duha.

Čovjek se baš i ne može raspravljati s matematičkom teoremom.

Nije baš najjasnije da inteligencija ima ikakvu vrijednost u dugoročnom opstanku.

Žene - one su totalna misterija. Ne bojim se smrti, ali mi se i ne žuri da umrem. Postoji mnogo stvari koje bih želio učiniti prije toga.

Neko mi je rekao da bi svaka jednakost koju bih unio u knjigu, prepolovila njenu prodaju.

Putovanje kroz vrijeme je oduvijek bilo smatrano znanstvenom



fantastikom, ali generalna Einsteinova teorija relativiteta dopušta mogućnost da iskrivimo toliko odnos vremena i prostora da postane moguće lansirati se u raketi i vratiti se prije nego što u stvari i kreneš.

Volio bih kada bi nuklearna fuzija postala praktični izvor energije. Ona bi nam dala nepresušni izvor energije bez zagađenja ili globalnog zatopljenja.

Ljudi koji preuveličavaju svoj IQ su gubitnici.



Ravno k najboljšima

alca

alca