

alca

KVART

Interni časopis
Alca Zagreb d.o.o.

Kvartalno
izdanje

zima 2019.
broj 12

ŠTO SMO SVE POSTIGLI U 2019.?

AFH I ALCA BEVERAGES NA HOW FESTIVALU

SHOPPING KNOWLEDGE





04 Jedan dan s Vjekoslavom Radonićem iliti kako izgleda dan u voznom parku



06 Illamasqua lansirala vibrantnu novu kolekciju



12 Devet uloga u timskom radu prema Belbinu



19 FAQ: Vi pitate IT odgovara

1. Uvodna riječ

2. Info kvart

Jedan dan s Vjekoslavom Radonićem iliti kako izgleda dan u voznom parku
Illamasqua lansirala vibrantnu novu kolekciju
Novosti u 2019.

3. Alca aktualnosti

Alca After Work
MultiSport kartica: Pokreni se

4. HR kvart

Devet uloga u timskom radu prema Belbinu
Zašto ljudi odustaju?

5. IT kvart

3

FAQ: Vi pitate IT odgovara

19

4

6. Zeleni kvart

20

5 ekoloških alternativa za jednokratnu plastiku

4

7. Alca od srca

21

Varta helps: humanitarna akcija

8

Drugi plivački maraton Podstrana – Ng7

10

Movember i briga o zdravlju svakog muškarca

10

8. Kvart događanja

24

11

Vježba evakuacije i spašavanja

12

te vježba gašenja požara

24

12

AFH & Alca Beverages na HOW festivalu

26

15

Tony Durham: Shopper Knowledge

29

19

Sajam poslova

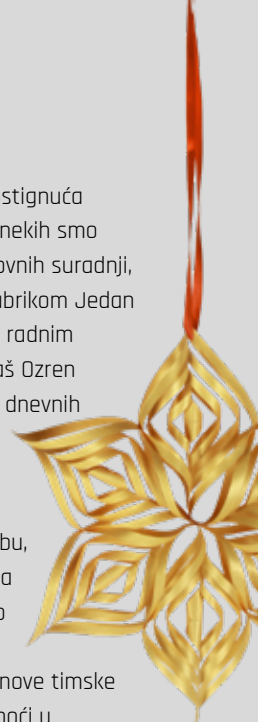
30



9. Praktični savjeti	31
Vježbe za kralježnicu	31
Placebo, placebo efekt i nocebo	32
10. Kamo za vikend	34
Običi izvore triju rijeka u Dalmatinskoj zagori;	
Une, Zrmanje i Krke	34
11. Putovanja	35
Moje kinesko vjenčanje	35
Grčka s Nenom	37
12. Pozitivne misli	39
Literarna pitalica	39

Dragi naši,

U ovom broju donosimo pregled aktivnosti i postignuća u ovoj godini. Dosta novih stvari smo uveli, od nekih smo internih praksi odustali, započeli nekoliko poslovnih suradnji, a mnogo smo toga obnovili. Započinjemo i s rubrikom Jedan dan s... u kojoj vas planiramo upoznati sa svim radnim mjestima i njihovim zadacima. Led je probio naš Ozren koji je kroz opis kolege Vjekoslava dao pregled dnevnih radnih aktivnosti koje se događaju u Voznom parku. Damir nam piše o zbrinjavanju plastike i ekološkim alternativama primjeni plastike u svakodnevnom životu. Marina će pisati o placebo, placebo i nocebo efektu te njihovim važnostima za naše zdravlje. Davorka će nas izvijestiti kako je bilo na lansiranju nove Illamasqua kolekcije Electro Tartan. Od HR tema odabrali smo Belbinove timske uloge odnosno ponašanja koja nam mogu pomoći u međusobnim odnosima, jer nam razjašnjavaju zbog čega se ljudi ponašaju onako kako se ponašaju. Također smo se krenuli baviti i razlozima koji nas navode na odustajanje. Od putovanja vam u ovom broju nudimo Damirovo kinesko vjenčanje, Nenadov put u Grčku i nekoliko prijedloga za jednodnevni izlet u Dalmatinskoj zagori. Hvala svima na sudjelovanju u nastajanju ovog broja. I dalje Vas pozivamo da idejama obogatite i proširite sadržaj Alca Kvarta. Prijedloge šaljite na e-mail adresu uredništva: urednistvo@alca.eu. I na kraju koristimo priliku da vam zaželimo sretan Božić, ugodne božićne blagnade te sretnu i uspješnu novu 2020. godinu!



alca
Ravno k najboljima

Interni časopis
Alca Zagreb d.o.o.
broj 12 - zima 2019.

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.eu

Dizajn i prijelom
Željka Jordan; o,ne radiona

Tisak
Printera Grupa

Časopis izlazi kvartalno i distribuira se besplatno.

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



Jedan dan s Vjekoslavom Radonićem iliti kako izgleda dan u voznom parku

Piše: Ozren Podunajec

Uvijek užurban te s prepoznatljivom Bluetooth slušalicom u uhu preko koje u danu riješi nebrojeno problema kako bi preko 400 vozila u Alca floti bilo na cesti 0-24, 365 dana u godini.

Rekli su mi kada sam pristigao u firmu u jeku ljeta 2018. godine za gospodina u prikrajku ureda da vodi vozni park. Tu i tamo smo se susreli na hodnicima te uz povremeni pozdrav u hodnicima u prolazu nije bilo veće komunikacije. Neprestano na telefonu te minimalno pola radnog dana izvan ureda; teško mi je bilo shvatiti što i čime se točno bavi čovjek zadužen za vozni park. Tek kada sam prešao u Odjel nabave, održavanja i voznog parka, shvatio sam o čemu se radi. Taman kako sam dobio obavijest



Radno vrijeme nije
od 8-16,
**radno vrijeme je
kad su naši dečki
na terenu**

da ću biti asistent i za vozni park, uhvatila me trema. Često namrgođen kroz prolazak uredom te vječito zamišljen i u žurbi – nisam tako zamišljao budućeg radnog kolegu, a gdje tek mentora i nadređenog. I prije prvog dana me iznenadio pozivom na telefon gdje se predstavio, objasnio mi da se nemam čega bojati, da će sa mnom početi od nule, da mu nije bitno predznanje, već samo volja za učenjem i radom. Sjajne vijesti za mene, jer predznanja o voznom parku nisam imao. Što je obećao, to je i učinio. Počeli smo od nule te mogu s ponosom reći da smo itekako zagrebali

površinu; međutim mnogo je još sati potrebno kako bi se netko Vjekinih kapaciteta i znanja adekvatno mogao pokriti i reći da je u istom rangi s njime. Kroz ovaj tekst, probat ću vam približiti kako izgleda jedan dan voznog parka. Pukla vam je osovina usred Slovenije na blagdan? Pogodio vas je netko na parking? Nešto se čudno čuje u automobilu pri mijenjaju brzina? Gdje treba zamijeniti ljetne gume? Potrebno vam je zamjensko vozilo? Trebaju vam zamjenske žarulje? To je samo 1 posto izazova s kojim se vozni park susreće svakodnevno. Da izlistate brojeve minuta koje Vjeko odradi na mobitelu na mjesečnoj bazi, nisam siguran koliko bi nula bilo na završnom izračunu. Kao što sam već napomenuo na početku teksta, nije ga teško prepoznati – uvijek užurban te s prepoznatljivom Bluetooth slušalicom u uhu preko koje u danu riješi nebrojeno problema kako bi preko 400 vozila u Alca floti bilo na cesti 0-24, 365 dana u godini. Nije mu strano niti zavući se pod automobil i na licu mjesta riješiti problem, nikako ga nije strah zaprljati ruke kako bi njegov dio posla bio odrađen. Pošto je i sam veliki dio radnog vijeka proveo kao vozač te je posebno osjetljiv na problematiku voznog parka, osobno zna najbolje s čime se susreću naši vozači na terenu te je nemoguće doživjeti da neće odvojiti vrijeme, u koliko god drugih zadataka bio, kako bi naši kolege stigli sretno na traženo odredište. Ne mogu nabrojati koliko puta sam doživio jutarnji dolazak na posao, paljenje računala da bi me dočekalo desetak mailova jer je jedno vozilo stalo usred nekakve pustopoljine te nitko ne zna što i kako dalje. Kad sam ga upitao što je s ovime i



kako ćemo to riješiti, samo bi mi svaki puta zagonetno namignuo te kazao ne brini – sve je pod kontrolom. Potom vadi mobitel te mi pokazuje listu poziva koja je obavljena kroz noć kako bi se pomoglo kolegama na terenu – radno vrijeme nije od 8-16, radno vrijeme je kad su naši dečki na terenu.

Uz spomenuti terenski rad, vozni park je fantastično organiziran. Svi podaci o svakom vozilu stoje na mreži, sve je sistematično organizirano kroz brojne Excel tablice, u svakom trenu sve je dostupno na uvid. U par poteza mišem golema količina podataka maksimalno je sažeta i precizno objašnjena. Iza toga stoje sati i sati rudarskog posla na skeneru i iza ekrana. Nemoguće bi mi bilo voditi vozni park drugačije, objašnjava Vjeko, sve mora biti transparentno i jasno, kako bi u bilo kojem trenutku mogao izvući sve podatke vezano za pojedino vozilo. Za mene su takvi podaci nit vodilja koja mi fantastično skraćuje posao. Za Vjeku se pitam jesu li mu takve stvari uopće



potrebne. Prohodajte s njim preko parkinga na Žitnjaku ili Heleni, pročitajte mu neku registraciju, u sekundi izvlači sve bitno – tko ga duži, kada ide na servis, što je popravljano itd.

Najteže je predvidjeti u kojem smjeru će vas jedan dan s Vjekom odvesti. U jednom trenu sjedite za računalom, vodite papirologiju ležernim tempom, da bi samo u jednom trenutku Vjeko rekao ajmo, uzmi jaknu i vozačku. Netko je negdje zapeo, nešto se negdje zakompliciralo i potrebno je riješiti sada i odmah. Bez obzira na brojne probleme koje se u odjednom pojave, kako je i obećao u prvom pozivu, na kraju radnog dana idemo zadovoljni s radnog mjesta jer sav posao se uspije obaviti.



Illamasqua lansirala vibrantnu novu kolekciju

Prenosi: Davorka Mrakovčić

Illamasqua, make up brand poznat po svojoj nekonvencionalnosti, predstavio je prošlog mjeseca novu kolekciju make upa slikovitog naziva **Electro Tartan**.

Nova kolekcija inspirirana je slavnim britanskim nasljeđem ovog kulturnog branda i party sezonom koja je pred nama. Predstavljanje nove kolekcije u zagrebački je Johann Franck privuklo brojne poznate obožavateljice branda, a uz uvijek atraktivnu Illamasqua kozmetiku, razlog više za pojavljivanje na društvenom događanju sezone bio je i dolazak **kreativnog direktora** marke, **Pabla Rodrigueza**. Interesantni Pablo Rodriguez se Illamasqua timu na mjestu kreativnog direktora pridružio

prošle godine i sa sobom donio inovativnost, glamuroznu estetiku i umjetničku kreativnost koja ga je i proslavila. Pablo ima preko 15 godina iskustva s najpoznatijim svjetskim *beauty* brandovima a njegovi su radovi punili stranice modnih magazina poput britanskog i talijanskog Voguea, Dazed & Confuseda i Vanity Faira,



a radio je i na dizajniranju *make up lookova* na revijama između ostalog i za Moschino, Vivienne Westwood, Dsquared2 i Roberto Cavalli. Ovaj kreativni Argentinac s londonskom adresom vrlo se svestrano školovao, a to je u njegov rad donijelo širinu i sagledavanje tema iz sasvim različitih kutova. Pablo, osim svojim odvažnim kreativnim radom, pažnju redovito plijeni svojom pojavom i nekonvencionalnim izgledom, a tako je bilo i na zagrebačkom predstavljanju nove kolekcije. Okupljene je modne entuzijastice i ljubiteljice branda upoznao s najnovijom kolekcijom, ali i

podsjetio i na bezvremenske Illamasqua proizvode koji su često na *must have* popisu profesionalaca. „Illamasqua je inspiracija i način da šminkom izrazite tko ste. Snažno vjerujemo u individualnost, kreiranje vlastitog stila, izražavanje i naglašavanje osobnosti. I mi smo takvi, svoji i ponosni što cijelo desetljeće redefiniramo pravila beauty industrije. Korisnicima s ponosom nudimo proizvode koji imaju visoku vrijednost, snažne, izvrsno pigmentirane boje kako bi mogli svaki dan biti umjetnici koji oslikavaju svoje životno platno.“ rekao je Pablo Rodriguez.

Karirani tartan uzorak i rave partyji 90-ih kao inspiracija

Sasvim je sigurno: jarke boje stižu u naše make up torbice! Nova Illamasqua kolekcija **Electric Tartan** donosi sve potrebno kako bismo u *party* sezoni koja je pred nama imali sve što nam je potrebno za fenomenalan izgled, odvažan i sa stavom, baš kao i sama Illamasqua. Britanski brand je ovom kolekcijom na svoj način odao počast bogatom nasljeđu i spojio tradicionalni karirani tartan s neonom koji aludira na rave party kulturu 90-ih.

Kolekcija **Electro Tartan** donosi živu paletu sjenila **Electrify Artistry Palette**, koja nudi kombinaciju izvrsno pigmentiranih odvažnih i bogatih nijansi, kao i zemljanih, jesenskih tonova i nudi metalik ili mat finiše. Izvrsna kolekcija **Antimatter** ruževa za usne dobila je još pet nijansi u ovoj novoj kolekciji. Miks hrabrih i jesenskih nijansi pruža izbor za kreiranje izgleda prema prilici i raspoloženju, od neutralnih do glamuroznih party izdanja. Omiljeni klasik **Beyond Powder** u nijansi **OMG** reinterpretiran je i pomiješan s jarko ružičastom u



pravu poslasticu - pečeni mramorni kolačić za prazničnu sezonu. Ova ružičasto-zlatna čarolija ima i ime koje ju dobro opisuje: **Beyond Powder OMG Burst**. Koristi se, ovisno o količini koja se nanosi, kao *highlighter*, nježno rumenilo ili *shimmer* za tijelo koji zadivljujuće dobro pristaje svim tonovima kože.

Vječni klasici za svakodnevni make up

Illamasqua je poznata po svojoj nekonvencionalnosti i hrabrosti u reinterpretaciji klasika. S njom nijedan *look* nikad nije monoton, čak ni svakodnevni make up, a svatko za sebe može pronaći savršenu kombinaciju. Kako bi ljubiteljicama marke Illamasqua pomogao savjetom za njegovan i dotjeran izgled svaki dan, Kreativni direktor marke, **Pablo Rodriguez**, je prilikom posjeta Zagrebu otkrio svoju listu *must have* proizvoda. Prvi na njegovoj listi čarobnih proizvoda je **preprimer Hydra Veil** koji priprema kožu za nanošenje make upa, hidratizira je te ujednačava teksturu kože za dugotrajan make up. Nove proizvode iz kolekcije **Electro Tartan** kao i *must have* klasike iz preporuke Pabla Rodrigueza, kreativnog direktora branda Illamasqua, potražite u prodavaonicama Mueller.

Tekući puder Skin Base izgleda savršeno prirodno, a može se nanijeti u sloju kakav vam odgovara i time regulirati stupanj prekrivanja, savršeno se stapa s kožom i daje joj satenski finiše.

Tekući korektor Skin Base savršeno prekriva sve nepravilnosti čineći ih neprimjetnima i istovremeno hraneći kožu. Prekriva i osvjetljuje podočnjake te daje mat finiše.

Kremasti pigment Emerge je SOS proizvod za svježinu, ukoliko imate tamne podočnjake i umorno lice.

Idući bezvremenski Illamasqua proizvod je nezamjenjivi **transparentni puder u prahu LP 010** koji fiksira tekuće podloge, potom **kultni pigment za obrve Thunder** koji nikad ne izlazi iz mode, a iz iste kategorije bezvremenskih proizvoda je i sjajno i nezamjenjivo **rumenilo u kamenu Tremble**. Tu je i nova **Nude Revolution Unveiled paleta sjenila** prirodnih zlatnih i zemljanih tonova metalik i mat finiša, lansirana ovo proljeće koja je u kratkom vremenu postala hit.

Savršena nijansa Illamasqua ruža **Antimatter Lipstick Cosmic** nenametljivo i profinjeno dodaje boju usnama, istovremeno ih hraneći i ističući prirodnu ljepotu. Još jedan kultni klasik je **highlighter Beyond Powder OMG**, a njegov zlaćani čarobni prah će učiniti da, u par poteza kistom na jagodicama, zasjate zdravim prirodnim sjajem. Cijeli trud uokvirite otvaranjem pogleda fantastičnom maskarom **Masquara** koja djeluje na volumen, uvijanje i produžavanje trepavica sa svakim novim slojem.

Novosti u 2019.

Piše: Biljana Lovrečić

Odjel IT poslovnih rješenja je tijekom ove godine vrlo intenzivno surađivao sa sektorom Lanca opskrbe, u svrhu unapređenja raznih logističkih procesa što je rezultiralo novim postupcima i procesima kao što su **uskladištanje s europskom direktivom o duhanskim proizvodima kroz suradnju na međunarodnom projektu s BAT-om iz Velike Britanije gdje se omogućilo/izradilo rješenje za skeniranje serijskih brojeva**. Dorađena je i aplikacija za **printanje naljepnica** s dodatnom verzijom ispisa za Alca programe, te dvije nove verzije naljepnica na odjelu **L'Oreal-a** za integraciju sa slovenskim i rumunjskim prijevoznikom čime se cijeli proces izdavanja robe dodatno ubrzao i povećao stupanj automatizacije.



Usavršena je i **EDI platforma** za razmjenu elektroničkih dokumenata čije sučelje sada podržava razne formate dokumenata i tipove konekcija (i samim time više nije potreban posrednik/provider za EDI razmjenu), a uključivanje novih partnera u razmjenu je dodatno olakšano i ubrzano.



Također je izrađena i uspješno dana na korištenje interna **aplikacija za evidentiranje radnog vremena** na razini cijele Alce povezana s modulima Personalna i Obračun plaća u sklopu našeg poslovnog operativnog sustava Diglas. Aplikacija je zamijenila ručno

vođenje evidencije radnog vremena kroz Excel tablice te ubrzala procese unutar odjela Obračuni plaća i HR sektora.



Početkom godine je **mrežna stranica Alce Zagreb** www.alca.hr prešla na novo sučelje koje će se tijekom sljedećeg razdoblja nadograditi i izgraditi u potpuno funkcionirajući Alca web.



Prije pet mjeseci započeli smo s dodatnom podrškom prodajnim predstavnicima i unapređivačima na terenu putem **Route Mastera na HHT uređajima** koje koristi putna služba. ROUTE MASTER je informacijski sustav našeg dobavljača IT rješenja, kompanije SONO IT baziran na mobilnim



uređajima (HHC – Handheld Computer, Smartphone mobiteli, ili Tablet računala) namijenjen za podršku prodajnom osoblju na terenu, a korisniku služi za računalno praćenje prodaje na terenu: obradu prodajnih mjesta, preuzimanje narudžbi od kupaca, izdavanje računa, potvrdu dostave robe (PoD), evidenciju zaduženja POS opreme i materijala, popunjavanje prilagođenih upitnika i obrazaca, te ispunjavanje zadanih ciljeva i zadataka. Jednostavnije rečeno, umjesto pregršt mailova koje KAM-ovi, ASM-ovi i BM na dnevnoj bazi šalju za svaku robnu marku (brand) i koje su putnici trebali printati, nositi sa sobom i pamtiti, sada se sve to direktno unosi u uređaje koji se putnicima po lokaciji pokazuju kao zadaci te putnik ne može završiti obilazak lokacije a da ne potvrdi

da je odradio zadatak. Takav način rada nudi brojne mogućnosti, no plan za ovu godinu je da se implementiraju samo unosi akcija, dodatnih pozicija i asortimanske liste kako bi se dobilo preglednije izvršavanje zadataka na terenu i samim time poboljšao prodajni rezultat.



S početkom godine pokrenuli smo Alcin program preporuka **Program traženja zaposlenika** popularnije zvan **PTZ** kojim nastojimo naći nove ljude koji će se po svom sustavu vrijednosti, moralu i želji za radom uklopiti u naš Alca tim. Svaki zaposlenik može preporučiti kandidata za kojeg misli da bi se dobro uklopio u naš tim. U slučaju da preporučeni kandidat bude

zaposlen u Alci, nakon isteka šest mjeseci od dana njegovog zapošljavanja će se osobi koja ga je preporučila isplatiti jednokratna nagrada od 1.000,00 HRK bruto na plaću kroz stimulaciju. U jesen smo krenuli i s isplatama prvih PTZ stimulacija, tako da možemo reći da je program prihvaćen i uspješno implementiran.



Tijekom ove godine obnovili smo i nekoliko **certifikata**: SMETA (Sedex Members Ethical Trade Audit – jedan od najčešće korištenih formata etičkih audita), ISO 9001:2015, ISO 14001:2015 i ISO 50001:2011, a trenutno provodimo implementaciju ISO 22000:2018.



HR&Pravni sektor je u jesen krenuo s pokretanjem **MultiSport programa** koji za cilj ima pokretanje građana u rekreativnom bavljenju sportom. Prošli smo mjesec započeli s predavanjima i prezentacijama naših kolega u poslijepodnevnom satima nakon posla pod nazivom **Alca After Work**.



Ove smo se godine posvetili i ergonomici radnih mjesta budući da prema istraživanjima svakim danom na radnim mjestima za računalom dolazi do primjetnih i neprimjetnih zdravstvenih problema djelatnika. Kao prvi korak započeli smo s nabavom **pilates lopti** za uspravno držanje i ispravan položaj tijela. Uz lopte je svaki odjel dobio i upute kako ih ispravno koristiti, odnosno kako ispravno sjediti na njima. Nadamo se da će navedeni projekt zaživjeti tako da svaki odjel dobije po loptu.

Alca After Work

Započeli smo s predavanjima i prezentacijama naših kolega, vanjskih suradnika i ostalih dobrih duša koje su bile voljne i željne podijeliti s nama svoja iskustva na raznim područjima. Radi se o seriji koju smo nazvali **ALCA AFTER WORK** i koja se održava u popodnevnom satima, odmah nakon posla, na međukatu sive zgrade u trajanju do sat vremena. Prezentacije su na temu

putovanja, zanimljivih hobija, životnih priča, iskustava, vještina, savjeta i svega onoga što bi nas moglo zanimati. Glavna ideja vodilja je da se bolje upoznamo, da shvatimo što motivira naše kolege, da uočimo na koji način bi mi sami kod sebe mogli potaknuti neke promjene. No, nije nužno da ta predavanja postignu nešto unutar nas, sasvim je dovoljno da se u tim trenucima svi dobro zabavimo, družimo i saznamo nešto novo i zanimljivo.

Alca After Work smo otvorili putopisnom prezentacijom Igora Šaravanja *Camino - 900 km povijesti i ljubavi*, a nakon njega je kolega Damir Bošnjak pričao o organizaciji svog kineskog vjenčanja. Za sada je ova serija zaživjela na Žitnjaku, no pozivamo i druge lokacije da se priključe konceptu održavanja predavanja. Predavanja nisu obvezna niti u kojem smislu, svi su dobrodošli, a pozvali smo i kolege iz susjedne firme Sedam IT.



**MultiSport kartica**

Pokreni se

Alca Zagreb je započela suradnju s tvrtkom Benefits System i time omogućila svojim djelatnicima povoljniji pristup vježbanju i rekreaciji u velikom broju sportskih objekata diljem Republike Hrvatske. Radi se o projektu što većeg uključivanja građana u rekreativne oblike sporta i zdravog života. Nakon prijave u program moguće je odabrati bilo koju lokaciju diljem grada. Nema ograničenja u korištenju usluga partnera, osim ograničenja da se u jednom danu može koristiti jedna usluga samo jednog partnera. Također, nije se potrebno unaprijed najaviti, izuzev usluga korištenja sportskih termina (koje treba rezervirati) ili grupnog vježbanja. Kartica je valjana samo uz osobnu iskaznicu, odnosno nije prenosiva.

Konkretno je djelatnicima Alce Zagreb koji se priključe programu omogućeno korištenje usluga bilo kojeg sportskog objekta koji se nalaze na popisu (<https://benefitsystems.hr/facilities/>) po cjeniku prema broju sudionika u programu u mjesečnim iznosima:

- 261,25 ukoliko ima 5-9 zaposlenika koji sudjeluju u MultiSport programu,
- 248,75 ukoliko ima 10-20 zaposlenika koji sudjeluju u MultiSport programu,
- 233,75 ukoliko ima više od 21 zaposlenika koji sudjeluju u MultiSport programu.

Postoji mogućnost izdavanja dodatne kartice čija je cijena 316,25 kn.



Nekoliko korisnih i važnih napomena:

Prijava u program vrši se **do 20. u tekućem mjesecu** za sljedeći mjesec i to na [sanda.berzenji@alca.eu](mailto:berzenji@alca.eu).

Deaktivacija kartica je moguća **do zadnjeg dana u tekućem mjesecu** za sljedeći mjesec

Ukoliko je korisnik kartice **neaktivan šest mjeseci uzastopno**, njegovi se podaci brišu iz sustava, te se za ponovnu aktivaciju potrebno **ponovno prijaviti**.



Devet uloga u timskom radu prema Belbinu

Piše: Sanda Berženji prema <https://www.belbin.com/about/belbin-team-roles/>

Tim ne čini grupa ljudi na radnim mjestima s atraktivnim nazivima, već skupina individualaca od kojih svatko ima unaprijed određenu i od svih prihvaćenu ulogu.

Istraživanja su pokazala da se unutar najuspješnijih timova uvijek nalazila kombinacija ponašanja te da za uspjeh tima nije važan intelekt, već ponašanje članova tima. Dr. Meredith Belbin i njegov tim otkrio je da postoji devet skupina ponašanja koje se nazivaju timskim ulogama. Analiza ovih uloga može

otkriti snage i slabosti pojedinaca s kojima surađujete što dalje vodi ka boljem međusobnom poznavanju i suradnji.

Svaki tim u svom sastavu treba imati svaku od tih devet navedenih uloga (ponašanja) kako bi postao uspješan. To nikako ne znači da svaki tim mora imati devet ljudi! Većina članova tima će preuzeti

nekoliko uloga odjednom, koje im najbolje odgovaraju, i te će se uloge vjerojatno vremenom mijenjati. Svaka od uloga, svako to ponašanje, ima svoje dobre i loše strane, svoju snagu i svoje slabosti. I svaka od uloga je jednako važna. Prema svojoj orijentaciji timske uloge, odnosno ponašanja, se dijele u tri kategorije.



Uloge orijentirane prema aktivnostima

1

Oblikovatelj (engl. *Shaper*) je vođa, osoba koja upravlja timom i traži izazove. Posao oblikovatelja je osigurati resurse, postaviti prave rokove i osigurati ispunjenost ciljeva.

2

Dovršitelj (engl. *Completer Finisher*) je osoba koja uvijek obraća pažnju na detalje, provjeru i ponovnu provjeru kako bi zadatak bio kvalitetno obavljen. To je osoba koja će se vratiti u ured i provjeriti jesu li svi ormari zaključani i klima ugašena.

3

Izvršitelj (engl. *Implementer*) je praktičan organizator unutar tima, to je osoba koja je disciplinirana i orijentirana na zadatke. Oblikuje planove i ideje u lako izvršive zadatke.

Analiza ovih uloga može otkriti snage i slabosti pojedinaca s kojima surađujemo i nas samih što dovodi do boljeg međusobnog poznavanja i suradnje. Nakon identificiranja ovih uloga mogu se razviti timovi s visokim stupnjem efikasnosti koji imaju kvalitetne međusobne odnose i može se omogućiti pojedincima mogućnost



Uloge orijentirane ljudima

1

Timski igrač (engl. *Teamworker*) je uslužan i usredotočen na stvaranje ugodne atmosfere i osjećaj zajedništva. Preferira ravnotežu i sklad unutar tima. To je dobri duh tima koji gladi konflikte i brine da se svi unutar tima dobro osjećaju.

2

Istraživač (engl. *Resource Investigator*) je ekstrovertirana osoba s puno kontakata koja uvijek traži nove ideje i upoznaje ljude.

3

Koordinator (engl. *Coordinator*) se brine za procese unutar tima, ima osjećaj za ljudske potencijale i zna kako pravilno delegirati zadatke.

da sami sebe bolje upoznaju. Istraživanja su pokazala da tim koji ima uravnoteženu strukturu timskih uloga izvedbom obično nadmaši onaj s neuravnoteženom strukturom, čak i kada uključuje izvanredne pojedince. Možete li procijeniti za sebe koja vam uloga najviše odgovara? A vašem kolegi? A voditelju?



Uloge orijentirane vještinama

1

Inovator (engl. *Plant*) je kreativna osoba koja daje ideje i upućuje ostatak tima na rješenja koja mogu poboljšati rad.

2

Ocjenjivač (engl. *Monitor Evaluator*) je najprikladniji za analizu problema i procjenu ideja i prijedloga kako bi se utvrdila njihova održivost i pomoglo u daljnjem razvoju.

3

Specijalist (engl. *Specialist*) je posvećen određenom interesu ili području te posjeduju znanja i vještine koje su često ključne za uspješan rad tima.

Razmislite, pa pogledajte koje su snage, a koje mane svake od uloga. I zapamtite, mana i nedostatak nije nešto što se ne može izmijeniti. Vrlo je važno bit je svjestan. A kad znamo gdje smo slabi, onda to možemo uz malo truda i poboljšati.

Timska uloga	Ponašanje	Snaga	Dozvoljene slabosti	Iznenađili biste se da...
Oblikovatelj	Pruža potrebni impuls kako bi se tim nastavio kretati i brine se o tome da tim ne izgubi fokus	Izazovan, dinamičan, uživa u radu pod pritiskom. Ima hrabrost za savladavanje prepreka.	Može biti sklon provokacijama i ponekad može uvrijediti osjećaje drugih.	...bi mogli postati agresivni i zlobni u svojim pokušajima da dovrše stvari.
Izvršitelj	Potreban da se isplanira održiva strategija projekta te da se projekt sprovede što je efikasnije moguće.	Praktičan, pouzdan, učinkovit. Pretvara ideje u akcije i organizira posao.	Ponekad može biti nefleksibilan i spor u reakcijama na nove situacije.	...bi mogli biti spori u odricanju od svojih planova čak i ako se radi o pozitivnim promjenama.
Dovršitelj	Najučinkovitiji je na kraju projekta za poliranje i pismo kontroliranje/traganje grešaka, koristeći se pritom najvišim standardima kontrole kvalitete.	Bolno je savjesan. Pretražuje pogreške. Polira i usavršava.	Može biti sklon neprimjerenj brizi i nevoljko delegira zadatke.	...ih se vrlo lako može okriviti da im perfekcionizam prelazi u sferu ekstremnog.
Istražitelj	Koristi svoju znatiželjnu prirodu za pronalaženje ideja	Otvoren je i pristupačan entuzijast. Istražuje mogućnosti te razvija kontakte.	Može postati preoptimističan i lako izgubi interes nakon što prođe početni entuzijazam.	...mogu lako skrenuti s puta (zaboraviti ideju).
Timski igrač	Dobri je duh tima. Pomaže članovima svog tima da se zbliže, koristeći njihovu svestranost te prepoznaje posao koji treba napraviti te ga završava u ime tima.	Kooperativan, je perceptivan i diplomatičan. Sluša i sprječava napete situacije.	Može biti neodlučan u kriznim situacijama te teži ka izbjegavanju konflikata.	...mogu oklijevati u donošenju nepopularnih odluka.
Koordinator	Usredotočava se na ciljeve tima, odabire članove tima i delegira im zadatke prema sposobnostima i afinitetima.	Zreo, siguran u sebe, može identificirati stručnjaka. Pojašnjava ciljeve.	Drugi ga mogu smatrati manipulatorom te se može dogoditi da im prepusti da odrade njegov dio posla.	...mogu delegirati poslove tako da oni ostanu bez ikakvog zadatka.
Inovator	Vrlo je kreativan i dobar u rješavanju problema na nekonvencionalan način.	Kreativan, maštovit, često razmišlja izvan kutije, daje ideje i rješava teške probleme.	Može zanemariti slučajnosti i biti previše zaokupljen nastojanjem da učinkovito komunicira.	...mogu biti odsutni duhom, u svojim mislima ili zaboravljivi.
Ocjenjivač	Pruža logično promišljanje, donoseći nepristrane procjene tamo gdje je to potrebno te važe mogućnosti na nepristran način.	Trezveno i strateški razmišlja te je pronicljiv. Vidi sve opcije i donosi ispravne (točne) odluke.	Ponekad mu nedostaje želja i sposobnost da nadahne druge te može biti pretjerano kritičan.	...mogu biti vrlo spori kod donošenja odluka.
Specijalist	Donosi stručno znanje o ključnom području za tim.	Samosvjestan i predan. Pruža stručna znanja i vještine.	Njegov doprinos je uskog polja te je sklon zadržavati se na tehničkim detaljima.	...vas mogu prilično opteretiti s informacijama.

Zašto ljudi odustaju?

Pozitivna perspektiva može dugoročno imati jako veliki utjecaj na rezultate koje ćemo ostvariti.

Piše: Sanda Berženji

Zašto ljudi odustaju od ciljeva? Nije teško shvatiti razloge odustajanja. Ljudi obično odustaju kada im postane prejako ili predugo. Odustajemo zbog straha koji nam se stvara nakon pogrešaka i neuspjeha koje smo doživjeli u prošlosti. Naši pokušaji da nešto napravimo budu nekoliko puta za redom neuspješni, pa odustanemo. Nažalost, ako na taj način reagiramo na neuspjele pokušaje, onda nam je osiguran poraz, jer će se neuspjeh dogoditi. Kao što se u narodu kaže, Ako gledaš u bezdan, i bezdan gleda u tebe. Nailazit ćemo na prepreke i iskreno, moguće da uopće nećemo biti svjesni da je to razlog našeg odustajanja. Barem na početku. Kako napredujemo, učit ćemo, vježbat i graditi predanost svojim snovima i ciljevima. Prepreke neće nestati, ali možemo se pripremiti za njih. Možemo se pripremiti za savladavanje prepreka. Početno odbijanje ne smije i ne treba biti razlog da se prestanemo truditi ostvarivati svoje ciljeve i snove. Naše razmišljanje o samom sebi i stvarima koje smo napravili vrlo je važno, jer pozitivna perspektiva može dugoročno imati jako veliki utjecaj na rezultate koje ćemo ostvariti. Kako bi se mogli pripremiti za prepreke i blokade

koje nas nagovaraju na odustajanje i sprečavaju u uspjehu, navodimo nekoliko najvažnijih razloga zbog kojih se ljudi odriču ciljeva. Infografika je preuzeta od Ann Vital.





FAQ: VI PITATE IT ODGOVARA

Piše: Behruz Hajeb

IT odjel svakodnevno prima pozive za pomoć na koje strpljivo i najbrže moguće odgovaraju. Pitali smo kolegu Behruza koji su najčešći upiti te ga zamolili da nam napiše kako odgovara na njih. Dobili smo opsežan odgovor koji vam donosimo kao seriju članaka *FAQ: Vi pitate IT odgovara* u kojoj se nalaze najčešće postavljena pitanja iz raznih odjela i službi Alce Zagreb i najčešći problemi s kojima se susrećete.

1

Pitanje: Na Route Masteru ne mogu napraviti prihvati, dobivam poruku sa slike niže.



Odgovor: Provjerite Internet vezu na svom uređaju. Jeste li spojeni na Wi-Fi? Jesu li Vam uključeni mobilni podaci? Možete li otvoriti web preglednik i učitati neku web stranicu (npr. www.alca.hr)? Vidite li oznaku pored znaka za signal telefona da prikazuje 4G, 3G, H+? Ukoliko ne vidite jednu od oznaka i/ili ne možete otvoriti web stranicu, ugasite uređaj i ponovno ga upalite te pokušajte ponovno. Ako se veza uspostavila, vratite se u Route Master i izvršite ponovljeni prihvati. Ako se veza nije uspostavila te i dalje ne možete na Internet, tada kontaktirajte IT odjel.

2

Pitanje: Na što treba posebno obratiti pozornost prilikom svakodnevnog korištenja Route Mastera?

Odgovor: Nakon tipkanja dokumenta/narudžbe vršite

isporuku istih nakon svakog unosa. Neki od vas vrše unos po nekoliko dokumenata odjednom te potom rade isporuku svih dokumenata odjednom. Potrebno je obratiti pozornost da ukoliko napravite grešku i niste ju u mogućnosti ispraviti (primjerice ispraviti neispravno uneseni artikl, stornirati dokument i slično) tada kontaktiranjem IT službe gubite sve neisporučene dokumente do tog trenutka gdje se dogodila greška. Razlog je tome što moramo izvršiti brisanje stanja na uređaju da bi se on „odblokirao“. U tom slučaju ne preostaje ništa drugo nego ispočetka natipkati sve dokumente koje niste isporučili. Da bi spriječili takav napor i ubuduće zaobišli takve probleme, preporuka je raditi isporuku barem svaka 2 do 3 dokumenta. Na taj način, ukoliko se i dogodi nepovratna greška te vam obrišemo stanje uređaja, nećete morati nanovo tipkati 5, 10 ili više dokumenata nego samo 2-3.

3

Pitanje: Napravio/la sam dokument koji sadrži gratis artikal (proizvod i/ili kartonsko postolje i drugi slični rekviziti) te potom kasnije povrat robe. Prilikom isporuke dobivam grešku sličnu sljedećoj rečenici: „dokument 123456 ne odgovara skladištu 45“.

Odgovor: Problem je što gratis artikal (odnosno artikal koji ima vrijednost 1 lipe kako ga sustav prikazuje) ne možete vratiti natrag na stanje. Gratis artikal nije moguće vratiti. Potrebno je vršiti povrat robe bez gratis artikla kako bi povrat bio ispravno odrađen a samim time i kasnije isporučen s vašeg uređaja. Ukoliko ste već napravili tu grešku i sustav ne dozvoljava isporuku, potrebno je zvati IT odjel jer problem nećete moći riješiti sami.

4

Pitanje: Putnik/ca sam i zanima me kada treba raditi storno dokumenta u Route Masteru, a kada ne?

Odgovor: Dokumente možete stornirati u svim normalnim situacijama kada je to kupac zatražio ili ako ste sami greškom nešto krivo natipkali. Storno dokumenta pritom vršite odmah, iza čega odmah vršite isporuku. Ovo je važan korak, jer ukoliko ne izvršite isporuku nakon storno dokumenta, nego idete kucati novi dokument, tada će sustav prikazati grešku prilikom prve sljedeće isporuke. U tom slučaju morate kontaktirati IT odjel gdje ćemo Vam morati obrisati stanje uređaja. Iza toga ćete nanovo tipkati sve dokumente koje niste uspjeli

isporučiti. Također, ako ste radili dokument i potom kasnije povrat robe te odmah iza toga storno povrata, takvo što nećete moći stornirati, jer storno povrata nije dozvoljeno.

5

Pitanje: Napravio/la sam narudžbu iza čega sam radio/la povrat i potom storno povrata. Na uređaju mi se javlja greška prilikom isporuke.

Odgovor: Storno povrata sustav ne može izvršiti. Takvo što nije dozvoljeno. Pokušajte dva puta provjeriti što ste natipkali prije nego potvrdite povrat robe kako Vam se ne bi desila greška (npr. krivo natipkani artikal). Ako ste ipak napravili povrat robe i dogodilo Vam se da niste unijeli podatke/artikle ispravno, morate kontaktirati IT odjel, jer problem ne možete riješiti sami.

6

Pitanje: Ne mogu napraviti isporuku na Route Masteru, dobivam poruku sličnu kao sljedeći primjer: „neusklađen broj dokumenta“ ili „broj dokumenta 100354 ne odgovara broju 100355“.

Odgovor: Da bi se izbjegao takav problem, potrebno je obratiti pozornost na sljedeći redoslijed. Ukoliko referent mora nešto unijeti sa svoje strane, vi se prvo morate pobrinuti da uređaj ima sve isporučeno s njega, sve dokumente, upitnike itd. Potom zovete referenta da kreira izmjene/upiše dokument u sustav i slično sa svoje strane, nakon čega obavezno radite prihvata na svom uređaju kako bi se brojevi uskladili.

Ukoliko se upravo suočavate s ovom greškom, imate dvije opcije. Prva je da napravite storno dokumenta koji je neusklađen i napravite isporuku, iza čega je potrebno odmah napraviti prihvata. Vaš uređaj se pritom usklađuje sa serverom te izjednačava brojač i potom možete ponovno natipkati dokument koji prethodno nije prošao. Druga opcija je, ukoliko imate nekoliko dokumenata jedan za drugim i/ili ste radili povrat robe, u tom slučaju storno nije moguće napraviti te morate zvati IT odjel za daljnje korake.

7

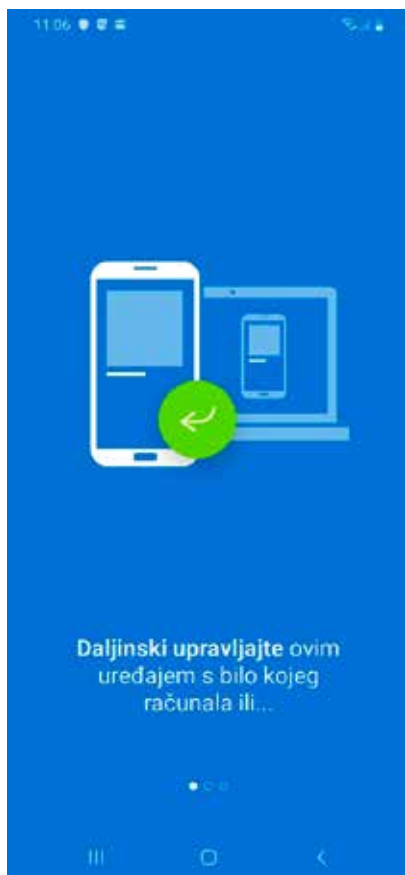
Pitanje: Kako se pripremiti za razgovor sa IT odjelom ukoliko imate problem sa Route Masterom ili mailovima na svom uređaju?

Odgovor: Važno je da na uređaju imate instaliranu aplikaciju „Quick Support“.

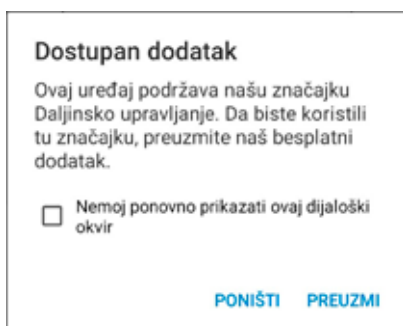


Ova aplikacija nam omogućava da se spojimo na vaš uređaj, vidimo sadržaj vašeg ekrana i pružimo podršku. Aplikaciju bi trebali imati predinstaliranu na svoj uređaj. Potražite je na uređaju među svim ostalim aplikacijama kao što su „fotografije“, „fotoaparata“, „datoteke“, „Google Chrome“ i slično. Njezina ikona izgleda kao na slici iznad. Ako je niste u mogućnosti pronaći ili ste definitivno sigurni da je nemate instaliranu, tada virtualno pođite u Google Play Store trgovinu čija ikona može izgledati ovako:  i instalirajte TeamViewer QuickSupporta.

Nakon instalacije Quick Supporta, otvorite tu aplikaciju gdje Vas dočekuje pozdravna poruka „Daljinski upravljajte ovim uređajem...” koju možete slobodno zatvoriti tako da odvrtnite prstom po ekranu od desna prema lijevom rubu ekrana).



Nakon toga dočekuje vas sljedeći prikaz na ekranu kao što je prikazano na slici ispod.



Potrebno je preuzeti dodatak koji je ponuđen pritiskom na gumb „Download“ odnosno „Preuzmi“ ukoliko je na hrvatskom jeziku.



Nakon instalacije dodatka, vratite se u aplikaciju Quick Support gdje će vas dočekati ekran kao na slici sa vašim ID brojem na dnu ekrana.

Potrebno je imati taj broj spreman prije kontaktiranja IT službe kako bi se mi mogli spojiti na uređaj. Nakon što nam izdiktirate taj broj, prilikom našeg spajanja na uređaj, na ekranu će iskočiti prozor s upitom „želite li dopustiti spajanje na ovaj uređaj“ gdje morate pritisnuti „Dopusti“ i/ili „Započni sa snimanjem ekrana“ kako bismo mogli dobiti sliku ekrana s uređaja. Također prije samog kontaktiranja IT odjela obavezno osigurajte sljedeće:

- Nemojte voziti nego stanite negdje pored ceste gdje ne smetate sudionicima u prometu te sebe i druge ne izlažete opasnosti.
- Izbjegavajte buku, ako se nalazite na području gdje je prisutna buka, galama, udaranje, škripanje, brušenje, jer nećemo moći komunicirati tako da se pokušajte smjestiti negdje gdje se možemo razumjeti.
- Predstavite se, recite iz kojeg ste odjela, s koje lokacije, koji uređaj koristite taj te ukratko opišite problem.

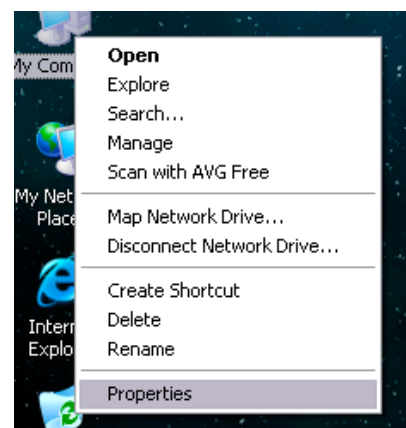
8

Pitanje: Kako pronaći naziv računala kada to traži netko iz IT odjela?

Odgovor: Na radnoj površini računala imate jednu od sljedećih ikona ovisno o inačici Windowsa.



Potrebno je kliknuti desnom tipkom miša na tu ikonu kako biste dobili izbornik sličan sljedećem i odabrati opciju „PROPERTIES“ ili „SVOJSTVA“ ukoliko je računalo na HRV jeziku:



U novo otvorenom prozoru dobivate sljedeći prikaz koji se malo razlikuje od računala do računala ali je generalno iste forme. Pronaći ćete redak gdje piše „Computer Name“ odnosno „Naziv računala“ i pribliježiti isti. Taj naziv će trebati kolegama iz IT odjela kako bi vam dalje pomogli.

View basic information about your computer

Windows edition	
Windows 10 Pro	
© 2017 Microsoft Corporation. All rights reserved.	
System	
Processor:	Intel(R) Core(TM) i7-3720QM CPU @ 2.60GHz 2.60 GHz
Installed memory (RAM):	16.0 GB
System type:	64-bit Operating System, x64-based processor
Pen and Touch:	No Pen or Touch input is available for this Display
Computer name, domain, and workgroup settings	
Computer name:	DESKTOP-D7162JA
Full computer name:	DESKTOP-D7162JA
Computer description:	
Workgroup:	WORKGROUP
Windows activation	

9

Pitanje: Kako upravljati problemima i poteškoćama vezanim uz tehničku opremu, softver i druge uređaje?

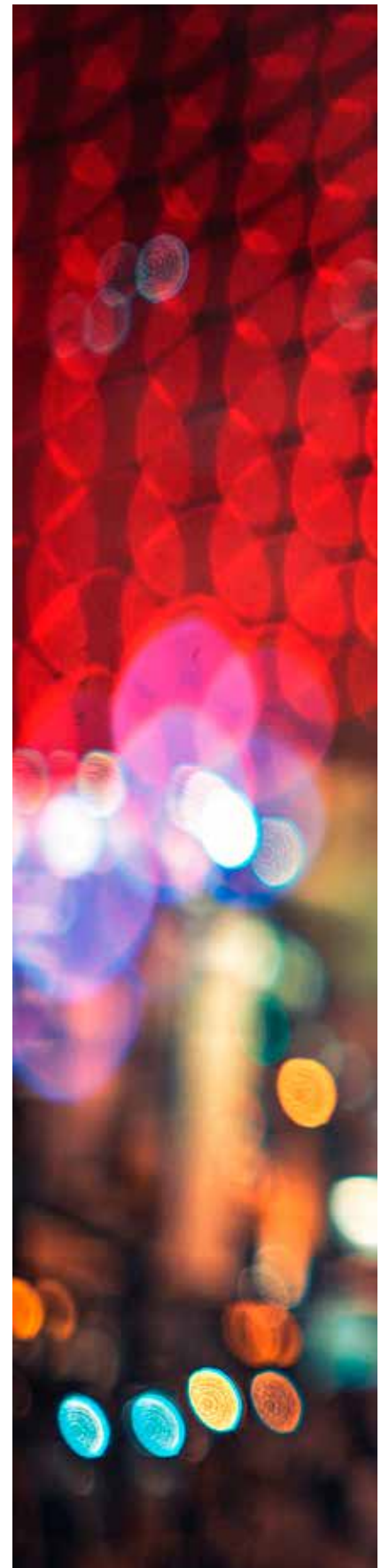
Odgovor: Najbolje je identificirati koji od trenutačnih problema je ključan za normalan daljnji rad. Ukoliko se primjerice srušilo računalo i više se ne želi upaliti, ili se isto dešava s tabletom/mobitelom/printerom, tada zovite IT odjel kako bi pomogli s time.

S druge strane, ako imate sitni problem kao što je „ne mogu izmijeniti boju pozadine na svom uređaju“ ili pak „zvučnici na laptopu mi ne rade“, a nisu ključni u tom danom trenutku i/ili ne utječu na rad koji obavljate, tada pošaljite email IT odjelu s opisom problema, gdje ćemo se mi u najkraćem mogućem roku javiti, ovisno o tipu problema i koliko je gorući te u kojem obujmu obuhvaća ostale sudionike/radnike/zaposlenike. Ako je problem ne toliko hitne prirode, nema potrebe kontinuirano zvati IT odjel, jer neki od kolega možda ima prioriterniji problem koji im onemogućava normalno obavljanje radnih zadataka te samim time dobiva i prioritet pri rješavanju.

10

Pitanje: Kako tražiti pomoć od IT-ja ?

Odgovor: Slično kao i u odgovoru na prethodno pitanje, ukoliko je problem takve naravi da nije hitan pri čemu taj problem može, ali i ne mora, zahtijevati odobrenje/potvrdu nadređene osobe/voditelja vaše grupe, tada pošaljite **e-mail** s opisom problema i/ili zahtjevom na pristup mrežnoj mapi/printeru, prava pristupa na nešto drugo i/ili popravak nečeg što trenutno ne sprječava daljnje izvršavanje zadataka. Mi ćemo se tada potruditi izvršiti zahtjev u najkraćem mogućem roku i/ili odgovoriti na isti e-mailom. S druge strane, ako imate gorući problem, kao što je primjerice ako ne radi računalo/mobitel/printer i slično, tada možete direktno zvati nekoga iz IT odjela da pomogne u nevolji. U protivnom zahtjevi kao što su: „baterija mi je slaba i nema dovoljnu autonomiju“, „potreban mi je novi stolac“ i „može li se tu nešto napraviti po pitanju ovoga ili onoga“ slobodno možete slati na e-mail, pri čemu ćemo mi odgovoriti, usmeno ili pismeno kada budemo u mogućnosti i prema redoslijedu prioriteta.





5 ekoloških alternativa za jednokratnu plastiku

Piše: Damir Bošnjak

Plastika, materijal koji je predstavljao revolucionarno otkriće s neograničenom primjenom u svakodnevnom životu, danas je jedna od najvećih prijetnji budućnosti planeta Zemlje i nas samih. Nekoliko je razloga zbog čega je tako.

- U posljednjih 10 godina proizveli smo više plastike nego kroz čitavo zadnje stoljeće.
- Plastični otpad nalazi se posvuda – u morima i oceanima, na poljima, na ulicama.
- Trenutno je najveće područje plutajućeg plastičnog otpada u našim oceanima veličine Francuske. Zove se Plastična juha i nije jedino takvo područje - ima ih više!
- Više od 70% vodovodne vode u Europi sadrži mikroplastiku.
- Procjenjuje se da se reciklira samo 1 do 3% plastičnog otpada u svijetu.
- Kemikalije koje su u sastavu plastike mogu ući u naš organizam probavom ili apsorpcijom iz vode putem kože.

Smanjenje korištenja jednokratne plastike ili u idealnom slučaju, potpuni prestanak kupovine plastičnih proizvoda za jednokratnu upotrebu, korak je kojeg svatko od nas može napraviti. Donosimo nekoliko prijedloga ekološke i održive alternative jednokratnoj plastici:

- Odaberite boce od nehrđajućeg čelika umjesto jednokratne plastične boce
- Odaberite šalice od bambusa umjesto jednokratne plastične ili naizgled papirnate šalice za kavu (većina ih sadrži tanki sloj plastike i nemoguće ih je reciklirati)
- Odaberite voštani papir za umatanje i čuvanje hrane umjesto jednokratnih plastičnih i aluminijskih folija
- Odaberite slamke od bambusa i nehrđajućeg čelika, umjesto plastičnih slamki
- Odaberite vrećice za kupovinu i za čuvanje hrane od organskog pamuka umjesto jednokratnih plastičnih vrećica

Varta helps: humanitarna akcija

Piše: Mirko Lovrić

Varta je pokrenula humanitarnu akciju **Za sretno djetinjstvo** na artiklu Longlife 4+2 AA i AAA. Za svaki prodani blister tog proizvoda, kompanija Varta će uplatiti 0,50 HRK Humanitarnoj zakladi *Za djecu Hrvatske*. Humanitarna akcija započeta sredinom studenog traje do 15.2.2020.



In service for you

**HUMANITARNA ZAKLADA
ZA DJECU HRVATSKE**

**ZA
SRETNO
DJETINJSTVO**

**KUPNJOM BATERIJA VARTA
LONGLIFE AA I AAA 4+2 DONIRATE
0,50 KUNA HUMANITARNOJ
ZAKLADI ZA DJECU HRVATSKE**

Termin donacije: od 15.11.2019 do 15.2.2020



alca

Drugi plivački maraton Podstrana – Ng7

U srpnju je u Podstrani održan drugi plivački maraton „Podstrana – Ng7“. Natjecanje je održano na 3 dionice od kojih je najkraća iznosila 1000 m, a najduža 7500 m. Od 43 natjecatelja koji su nastupili, većina dolazi iz splitskih klubova, kako daljinskog plivanja, tako iz iz klasičnih plivačkih klubova. Uz natjecatelje iz splitskih klubova

bilo je tu i natjecatelja iz ostalih dijelova Hrvatske i regije. Osim članova plivačkih i daljinsko plivačkih klubova, na startu utrke našli su se triatlonci, trkači i vaterpolisti, ali i rekreativci koji su iskoristili priliku da se okušaju u daljinskom plivanju.

Alca Zagreb je donacijom pića za natjecatelje potpomogla održavanje natjecanja.



Movember

i briga o zdravlju svakog muškarca

Izvor: <http://ordinacija.vecernji.hr/zdravlje/zdravlje-muskarca/movember-pokret-u-studenom-pustite-brk-za-zdravlje/>

I ako je mjesec studeni iza nas, neke važne stvari treba ponoviti. Movember pokret više je od pukog trenda puštanja brkova. To je **zdravstveno-aktivistički pokret** s ciljem osviještavanja zdravstvenih problema muškaraca, poput depresije, raka testisa, raka prostate i brojnih drugih bolesti. Kao spoj riječi *november*, što znači 'studen', te *moustache*, u prijevodu 'brkovi' movember se obilježava svake godine diljem svijeta u mjesecu studenom. Započeo je kao izazov puštanja brkova u znak podrške i promicanja svijesti o muškim bolestima, a prerastao je u globalnu javnozdravstvenu akciju

s ciljem sprečavanja, odnosno dijagnosticiranja što većeg broja bolesti koje zahvaćaju mušku populaciju. Movember potiče muškarce da barem jednom godišnje odu na pregled, usvoje zdravije životne navike te progovore o zdravstvenim problemima s bližnjima, osobito u svrhu informiranja o povijesti bolesti unutar obitelji. Movember se diljem Hrvatske obilježava već nekoliko godina, jednako zabavnim koliko edukativnim manifestacijama. Studeni mjesec je obilježen dobrotvornim akcijama i kampanjama s ciljem prevencije i liječenja bolesti karakterističnih

za muškarce, popustima za muškarce na testiranje i preglede u raznim klinikama te sportskim natjecanjima s namjerom promocije važnosti zdravog načina života. Zato ne iznenađuju brojna natjecanja koja na zabavan način pristupaju muškarcima i pozivaju ih da se uključe u ovaj pokret. Među događajima u Hrvatskoj, svojom zanimljivošću mogu se izdvojiti natjecanja za najljepše brkove, biciklistička utrka u retro stilu s obaveznim modnim dodatkom brkova, izrada kalendara brkatih muškaraca čija zarada ide u svrhu borbe s muškim bolestima, partyji s brkovima kao ulaznicom i brojni drugi.



Simulacija gašenja požara (DVD Sveti Ivan Zelina)

VJEŽBA

evakuacije i spašavanja te vježba gašenja požara

Pišu: Damir Bošnjak, Martin Kotarski i Antonio Petek

Evakuacija je organizirano napuštanje ugroženog mjesta. Organizirano u ovoj definiciji u suštini znači da su svi sudionici evakuacije upoznati sa procesom. Taj proces mora biti temeljito isplaniran; svi radnici na lokaciji koja nekim događajem postane ugrožena moraju znati što im je činiti i kako to učiniti.

Zakon o zaštiti na radu (NN 71/14, 118/14, 154/14, 94/18, 96/18) u članku 55. navodi *Obveze poslodavca u vezi sa zaštitom od požara, evakuacijom i spašavanjem*. Stavak 4. kaže kako je „Poslodavac obavezan osposobiti radnike da u slučaju nastanka neposrednih i značajnih rizika za život i zdravlje, kojima su izloženi ili bi mogli biti izloženi, a o tome ne mogu obavijestiti odgovornu

osobu, mogu samostalno poduzeti mjere i provesti postupke u skladu sa svojim znanjem i raspoloživim tehničkim sredstvima, kako bi rizike otklonili ili smanjili.“ U stavku 5. navodi se obveza provođenja vježbe evakuacije i spašavanja najmanje **jednom u dvije godine**. U skladu sa navedenim zakonskim obvezama te također u interesu



sigurnosti života i zdravlja naših radnika, služba Zaštite na radu Alce Zagreb d.o.o. organizirala je spomenutu vježbu 18. listopada 2019. godine. Početak vježbe bio je u 13:40h. Ona se sastojala od simulacije nezgode, odnosno aktivacije vatrodavnog alarma, isključenja struje, otvaranja evakuacijskih vrata te obavještanja DVD-a Sveti Ivan Zelina koji su također izašli na lokaciju. Nakon toga, krenulo je organizirano i **smireno** napuštanje skladišta prema najbližim evakuacijskim izlazima, pa potom i do mjesta okupljanja. Četiri minute kasnije, skladište je u potpunosti evakuirano. Služba zaštite na radu je, kako



bi se utvrdilo funkcioniranje sustava, organizirala suradnju sa DVD Sveti Ivan Zelina. Vatrogasci su, početkom vježbe, organizirali simulaciju gašenja požara na LDC, spajanjem vatrogasnih crijeva na hidrantsku mrežu i zalijevanjem skladišta. Također je provedena vježba evakuacije ozlijeđenog radnika, kojeg su vatrogasci iznijeli na nosilima. Nakon evakuacije, na obližnjem parkiralištu izvršena je vježba gašenja požara vatrogasnim aparatima. Radnici su tako imali priliku koristiti vatrogasne



Iznošenje ozlijeđenog radnika



Vježba gašenja požara vatrogasnim aparatima



Gašenje požara

aparate za gašenje prave vatre koja je, naravno, zapaljena od strane vatrogasaca. Velik broj radnika sudjelovao je u gašenju, pa tako možemo biti sigurni da su neki nešto i naučili. Ukupno 337 učesnika sudjelovalo je u vježbi evakuacije. Nakon vježbe gašenja požara vatrogasnim aparatima organiziran je ručak, popularni grah, za radnike koji su sudjelovali u vježbi. Vježba je uspješno provedena i završena u 15:00h. Radnici Alce Zagreb d.o.o, LDC Sv. Helena upoznati su s Planom evakuacije i spašavanja, načinima postupanja u slučaju evakuacije i spašavanja, te rukovanja i gašenja požara sa vatrogasnim aparatima i mjestom okupljanja po izvršenoj evakuaciji.



AFH & Alca Beverages na HOW festivalu

Piše: Irena Boljun

U Valamarovom Issabella Island Resortu u razdoblju od 16. do 18.10.2019. održao se treći HOW festival.

Hotel Operations Weekend prvi je festival u Europi na temu hotelskih operacija. Cilj festivala je okupiti predstavnike turističkog i hotelskog srednjeg menadžmenta iz cijele regije, predstaviti međunarodne trendove u hotelskim operacijama i primjere dobre prakse, olakšati implementaciju novih proizvoda



Hotel Operations Weekend

i usluga te osigurati zabavu i umrežavanje sudionika. Važno je naglasiti da su ovu, treću godinu za redom, na festivalu uz rekordan broj sudionika prisustvovali svi, u našem poslovanju, relevantniji direktori hotela, nabava, operacija te HR-a i domaćinstva iz cijele Hrvatske, ali i regije. Sudionicima su i ove godine predstavljeni svjetski trendovi u hotelskim operacijama. Jedan od ciljeva HOW festivala je razmjena znanja, ali i poticanje na implementaciju novih usluga i proizvoda te unaprjeđenje poslovanja. Alci Zagreb je ovo već drugo predstavljanje na ovom festivalu kao AFH Tardi. Prvo naše sudjelovanje bilo je na prvom HOW festivalu u Falkensteineru Punta Skala, budući da smo prepoznali mogućnosti koje nam pruža ovakva vrsta manifestacije. Ovaj put smo nastupili zajedno s odjelom Beverages. Dečki iz Beveragesa, Marko Sablić, Hrvoje Kušt, Mijo Frković i Marijan Hižar vrhunski su i profesionalno odradili piće dobrodošlice. Svojim su vještinama, znanjem i kvalitetom koktela oduševili sudionike te izmamili pregršt komplimenata i novih poslovnih kontakata. AFH Tardi tim i ove je godine odradio vrhunski posao te je u sklopu testiranja novih načina promocije i prezentacije tvrtke



Nina Brouwers smatra da je turistička maloprodaja važan i strateški kanal za cjelokupno poslovanje Rituals-a, i kao pokretač prodaje, ali i kao ključna dodirna točka s potrošačima diljem svijeta. Kroz individualne kanale (hotele, aviokompanije, trgovine na aerodromima i na kruzerima) možemo potencijalno targetirati putnike tijekom svakog njihovog koraka u putovanju. Svoju karijeru započela je u Marriottu (točnije Starwoodu) kao Duty Manager. Bila je dio tima koji je otvarao novi Element hotel, hotel koji se fokusira na „long stay“ konceptu.



Marko Kovačević je zadužen za rast poslovanja tvrtke Diversey u Hrvatskoj putem akvizicije novih korisnika te stalnim unapređenjem podrške postojećim korisnicima i poslovnim partnerima. Ima više od dvanaest godina radnog iskustva u svim segmentima prodajnog procesa. U tvrtku Diversey stigao je s pozicije Internacionalnog Voditelja Prodaje za Bliski Istok s naglaskom na GCC zemlje, odnosno arapske zemlje oko Perzijskog zaljeva. Njegova je strast prodaja te svoju energiju usmjerava ka zadovoljstvu svojih kupaca i poslovnih partnera pomažući im svojim znanjem u ostvarenju ciljeva.





doveo vrlo interesantne paneliste, što se pokazalo kao dobar poslovni potez: gospođicu **NINU BROUWERS**, voditeljicu ključnih kupaca za hotele branda Rituals iz Amsterdama te gospođinu **MARKA KOVAČEVIĆA**, voditelja prodaje za Hrvatsku firme TAM Diversey Hrvatska.

Gospođica Bouwers je bila panelistica na vrlo interesantnom i posjećenom panelu **Domaćinstvo: Koja hotelska kozmetika je u trendu u 2020.?**

Ono što je važno naglasiti iz ovog panela jest da vječita borba između malih bočica i kozmetika u dozatorima polako počinje naginjati prema dozatorima. To je trend prihvaćen prije svega iz održivih i ekoloških razloga, gdje se hoteli i hotelski lanci nastoje okrenuti održivom razvoju i smanjiti plastiku u svojim hotelima. Trend kozmetike u dozatorima zahvatio je čak i hotele s 4 i 5 zvjezdica budući su dozatori postali vrlo elegantni i prihvatljivi. Uz gospođinu Kovačevića su na panelu **Kako kvalitetno trenirati zaposlenike odjela domaćinstva** sudjelovale vodeće voditeljice



Trend kozmetike u dozatorima
zahvatio je čak i hotele s 4 i 5 zvjezdica budući su dozatori postali vrlo elegantni i prihvatljivi.

domaćinstava Adriana Dokmanović iz prestižnog beogradskog butik hotela Saint Ten te Ana Jajal iz hotelskog lanca Liburnia Riviera Hoteli.

Nekoliko kvadrata izložbenog prostora iskorišteni su kako bi privukli znatiželjne poglede prisutnih. Pored Rituals stola koji je plijenio poglede, širili su se moderni i vrlo posebni mirisi kojima nitko nije odolio i nije bilo osobe koja barem na tren nije zastala i informirala se o trendovima i novinama u 2020. Predstavljena je i inovativna SURE linija; bio linija koja je 100% biorazgradiva budući je bazirana na biljkama kao što su repica, kukuruz, limun i slično. Budući da su održivost i očuvanje prirode rastući trend u svijetu, s velikim su interesom prihvaćene komparativne prednosti ove linije, koja ne samo da je sigurna za čovjeka i prirodu već je uistinu učinkovita. Na posljetku ne smjemo zaboraviti niti Tork i Kimberly-Clark koji su i ove godine pomogli u ostvarenju ovog projekta na čemu im se ovim putem zahvaljujemo.

Tony Durham:

Shopper Knowledge

Seminar je polaznicima približio razne istine o prodaji a glavna jest da je potrebno razumjeti ponašanje kupaca kako bi se razumjele potrebe kupaca.

Piše: Dubravka Topić

Početkom studenog održan je dvodnevni edukacijski seminar *Shopper Knowledge* koji je vodio Tony Durham. Na seminaru su iz FMCG odjele i specijalnog kanala bili prisutni; voditelji ključnih kupaca, voditelji programa i asistenti te su sudjelovali i ključni kupci Alce Zagreb, prvi dan DM Drogerie Markt, a drugi dan Konzum.

Tony Durham je svjetski poznat konzultant koji trgovcima i proizvođačima brandova tumači ponašanje kupaca, krajnjih korisnika prodajnog lanca. Svjetski je stručnjak na području psihologije prodaje koji je educirao i trenirao vodeće svjetske top managere. Visoko je cijenjen predavač i trener koji zna kako pretvoriti sjajne idejne koncepte u stvarne akcijske korake, kako teoriju prebaciti u praksu, koja će imati instantni utjecaj na prodaju i profit.

Seminar je polaznicima približio razne istine o prodaji a glavna jest da je potrebno razumjeti ponašanje kupaca kako bi se razumjele potrebe kupaca. Brojni čimbenici utječu na odluku o kupnji, a poznavanjem tih čimbenika bitno se može unaprijediti prodaja. Poznavanjem psihologije potrošača pravilno se



mogu koristiti besplatni trikovi za poboljšanje prodaje kao što su čitanje signala kupaca, korištenje simbola i znakova koji pospješuju prodaju, slanje podsvjesnih poruka kupcima i slično. Nakon teoretskog predavanja u dvorani na međukatu zgrade Alce Zagreb predavač je poveo publiku na DM-ovo, odnosno Konzumovo prodajno mjesto gdje je teoriju pokazivao u praksi. Znamo li kako kupac donosi odluku o kupnji određenog proizvoda ili usluge? Znamo li da samouvjereno prodajno osoblje postiže daleko bolje rezultate od ostalih prodavača? Kako boje i mirisi utječu na prodaju?





Sajam poslova

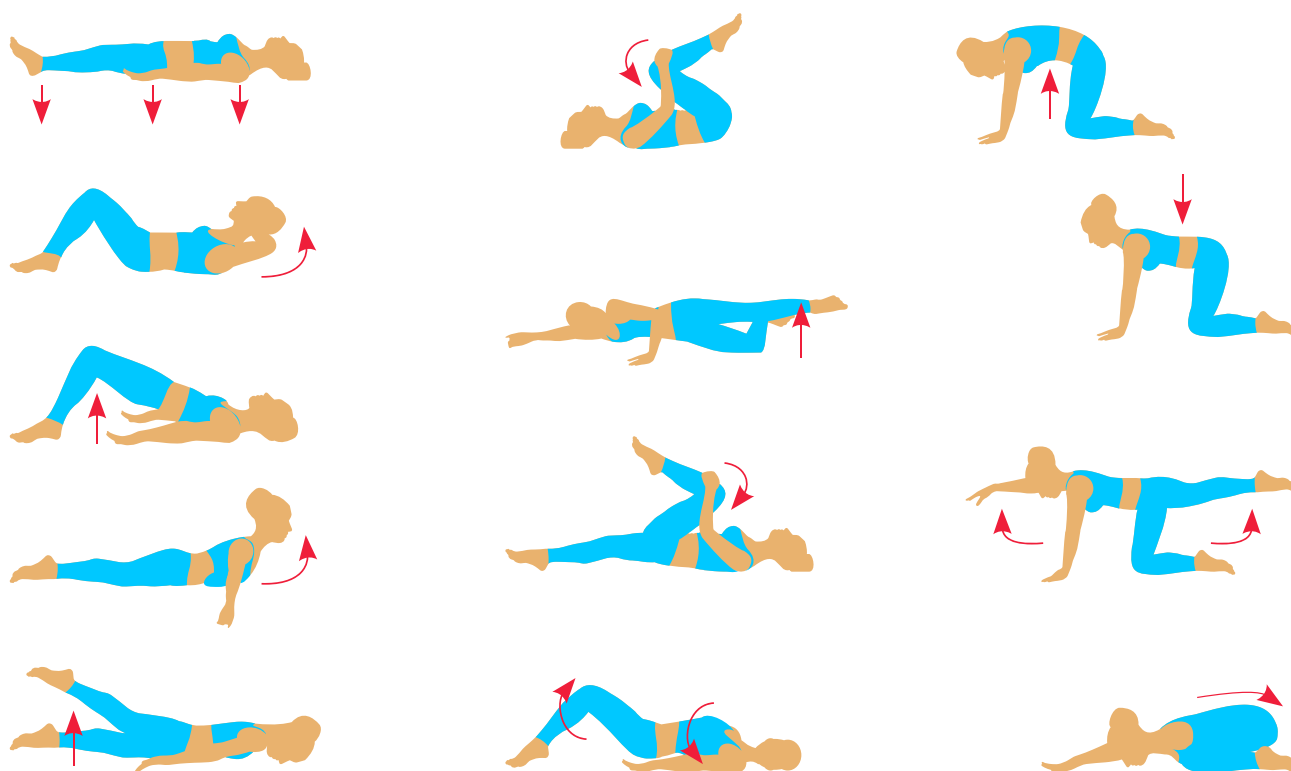
Piše: Ana Neđeral

Alca je i ove godine sudjelovala na Sajmu poslova koji se održao 6. studenog 2019. godine na Pučkom otvorenom učilištu u Zagrebu. Organizator sajma je Hrvatski zavod za zapošljavanje, Regionalni ured koji već tradicionalno organizira ovu manifestaciju. Cilj sajma poslova jest okupiti na jednom mjestu velik broj poslodavaca koji su u potrazi za radnom snagom te ih približiti tražiteljima posla koji su se kroz izravan kontakt mogli predstaviti te dogovoriti termin za intervju. Na ovogodišnjem Sajmu poslova poslodavci su mogli predstaviti djelatnost iz koje dolaze i potrebe za odgovarajućom radnom snagom. Alcu smo predstavljale Sanda i ja te su nam se na neko vrijeme pridružili Helena i Damir. Svi zajedno smo na Alcinom izložbenom pultu nastojali predstaviti na najbolji mogući način djelatnosti kojima se Alca



Zagreb bavi, naše trenutne potrebe za radnom snagom te prenijeti barem djelić naše organizacijske kulture i radne atmosfere. Svi zainteresirani su imali priliku predstaviti nam se i ostaviti svoj životopis, ali su mogli saznati i nešto više o otvorenim radnim mjestima, kompetencijama koje se traže za otvorena radna mjesta te se na kraju poslužiti nekim od proizvoda koje distribuiramo. Budući da je prikupljen veliki broj životopisa i kontakata vjerujemo da ćemo se i sljedeće godine prezentirati na Sajmu poslova te da ćemo s nekim od kandidata ostvariti poslovnu suradnju.





Vježbe za kralježnicu

Prema portalu KreniZdravo

Vrijeme u kojem živimo pred nas stavlja razne svakodnevne i poslovne zahtjeve, od teških fizičkih aktivnosti do prekomjernog sjedenja za računalom. Bilo što od toga može uzrokovati bolove u donjem dijelu kralježnice, odnosno lumbalnom dijelu. Velika većina današnje populacije ima problema s bolovima u donjem dijelu kralježnice, a pritom se navode brojni razlozi, od nepravilnog spavanja do težeg oštećenja živca u leđnoj moždini. Svim uzrocima je zajedničko ipak samo jedno – osjećaj boli u lumbalnom dijelu kralježnice.

Trening s težinom vlastitog tijela najviše pomaže u rješavanju problema s lumbalnim dijelom kralježnice.

S obzirom na to da je naša kralježnica izrazito složena i iznimno važna struktura tijela, neophodno je voditi brigu o njezinom pravilnom funkcioniranju koje održava naš hod uspravnim i pokretnim. Kroz našu kralježnicu se proteže cijeli

živčani sustav, odnosno leđna moždina. Ako uzmemo u obzir da je kralježnica građena od 33 ili 34 kralješka (7 vratnih, 12 prsnih, 5 slabinskih, 5 križnih i 3-5 trtičnih kralježaka) koji su međusobno povezani i iz kojih izlaze brojni živci kao primarni nositelji moždanih informacija, možda si uspijemo osvijestiti koliko je bilo kakva bol u kralježnici važan znak za brigu, te kako treba spriječiti bilo kakve tegobe koje se mogu pojaviti. Stoga bi nekoliko vježbi za lumbalni dio kralježnice moglo biti jako korisno kako biste riješili svoje probleme u donjem dijelu leđa.



Piše: Marina Hibner-Matko

Placebo, placebo efekt i

Znanost je utvrdila da svaki lijek ima dva terapijska učinka: jedan zahvaljujući aktivnoj supstanci i drugi zbog uvjerenja da će doći do poboljšanja.

Mislim da smo se svi u nekoj od situacija srela sa pojmom **placebo**. Obično u nekoj 'lošoj konotaciji' u kojoj se želi umanjiti ili potpuno osporiti djelatnu komponentu lijeka. Međutim, to baš i nije potpuna istina. Placebo ima svoje mjesto u današnjoj medicini, kao i u istraživačkim postupcima. Pojam PLACEBO se prvi put javlja 1785. godine u jednom medicinskom riječniku. Ako potražite tumačenje pojma u online izdanje Hrvatske enciklopedije Leksikografskog zavoda Miroslav Krleža, naći ćete:

Placebo (latinski placebo: svidjet ću se), farmakološki nedjelotvorna i neškodljiva tvar (npr. kreda), koja se katkada daje bolesnicima (bez njihova znanja) umjesto pravoga lijeka kojega nema ili ga više nije uputno dati. Zbog očekivanja bolesnika da je dobio lijek, tj. zbog autosugestije, placebo-učinci vrlo slični učincima pravoga lijeka. Placebo se redovito koristi i u psihofarmakološkim istraživanjima radi odvajanja pravih učinaka neke psihoaktivne tvari od učinka izazvanih sugestijom ili očekivanjima ispitanika i/ili istraživača. Stupanj i način djelovanja placeba ovise o nizu varijabli, od kojih su najvažnije:

sugestibilnost, submisivnost i neurotičnost pojedinca, te očekivanja vezana uz tvar za koju vjeruje da je uzeo. Utvrđeno je da u populaciji 20 do 40% osoba pokazuje povremenu ili redovitu placebo-reakciju.

U današnjoj medicini se koristi vrlo rijetko u svrhu liječenja pacijenata. Samo i jedino kad specijalist utvrdi da je takvo liječenje u konačnici korisno za pacijenta. Međutim, klinička ispitivanja lijekova, djelatnost i učinkovitost lijekova u završnoj fazi ispitivanja, kao i za lijekove koji su već na tržištu, radi potvrde ili opravdanosti nove indikacije, promjene doze ili nešto slično, vrlo



nocebo

često uključuju placebo, kako bi dobili kontrolnu skupinu ispitanika koji nisu uzeli lijek koji je predmet ispitivanja.

Znanost je utvrdila da svaki lijek ima dva terapijska učinka: jedan zahvaljujući aktivnoj supstanci i drugi zbog uvjerenja da će doći do poboljšanja.

Postoje brojna istraživanja koja potvrđuju postojanje **placebo efekta**. Kada je pacijent uvjeren kako je dobio lijek koji će ga sigurno izliječiti, placebo lijek daje začuđujuće rezultate. Statistika istraživanja je pokazala da 30 do 40% pacijenata doživljava pozitivan placebo efekt, a Friedman i Benson su pronašli placebo poboljšanja kod

60 do 90% bolesti.

Iako je sigurno da je placebo efekt posljedica uvjerenja i sugestije, on nije iluzija, već dovodi do stvarnih mjerljivih poboljšanja zdravstvenog stanja. Višegodišnja i različito koncipirana istraživanja su pokazala da je smanjenje simptoma depresije ili bola uslijed ovog efekta praćeno odgovarajućim promjenama u moždanoj funkciji. Pacijentovo uvjerenje u poboljšanje stanja, aktivira moždane strukture koje reguliraju imunitet, osjet bola i raspoloženje. Informacija da ste dobili sredstvo koje će vam pomoći, bila istinita ili ne, potiče lučenje dopamina (donosi osjet ugođe), endorfina (ublažavaju depresiju i bol), adenoza (suzbija bol) i adrenalina (pomaže lakše podnijeti stres).

Kada se proučavaju takve studije i rezultati istih, svi pomisle, pa zašto se onda liječimo skupim lijekovima, kad je dovoljno popiti šećernu tableticu i biti izlječen. Znanstvenici su dokazali da je svatko podložan sugestiji pod određenim uvjetima, ali da postoji skupina ljudi koji su skloniji takvim reakcijama. Kao prvo, ne može se kod svih dijagnoza očekivati placebo efekt. On je najučinkovitiji kod liječenja boli, depresije, anksioznosti, nesanice, astme, mučnine i sličnih stanja. Placebo efekt dokaz je ljekovite moći uma, no problem je u tome što je za njegov nastanak nužno dobiti pozitivnu sugestiju od nekog drugog. Aktivacija placebo efekta je vrlo osjetljivo razdoblje. Osnovni okidač je povjerenje u liječnikovo ili farmaceutovo mišljenje i jačini sugestije koju prenose na pacijenta. Osim toga, istraživanja su pokazala da injekcija proizvodi jači učinak od oralnog lijeka, boja tablete ima važnu ulogu u ostvarenju efekta, prostor u kome

se lijek dobiva ili se vrše kontrolni pregledi (miris, glazba, uljudno ophođenje i slično). Učinak je tim veći što je jače uvjerenje da će terapija djelovati. Ova saznanja vrlo vješto koriste davatelji usluga alternativne medicine, osobito se koncentrirajući prema pozitivnim sugestijama. Savjet stručnjaka koji se bave placebo efektom je: *nemojte zamijeniti konvencionalnu medicinu alternativnom, jer se placebo efekt ne javlja kod svakog pacijenta i ne traje dugo*.

Međutim, svaka pojava ima i svoju drugu stranu. Ukoliko se pacijentu sugerira da terapija koju prima ima neželjene pojave, poput mučnine, osipa i sl., događa se da i pacijenti koji dobijaju placebo, dobiju reakciju na lijek - iako lijek u stvari nisu ni dobili. Tu pojavu zovemo **nocebo efekt** (od latinskog *nocere* – škoditi). Najviše zapanjuje spoznaja da četvrtina pacijenata kojima je dan prividan lijek poput šećerne tablete ili destilirane vode dožive nuspojave na koje su upozoreni, iako sredstvo koje su uzeli nema nikakva učinka na organizam. Isto tako, ako vam liječnik, farmaceut ili druga osoba kojoj vjerujete kaže da lijek koji uzimate nije jako učinkovit (iako jest), veliki su izgledi da će na vas djelovati slabije nego na druge koji nisu primili negativnu sugestiju.

Statistika dokazuje, kako smo svi dvostruko više podložni negativnoj sugestiji, nego pozitivnoj. Utvrđeno je da u cjelokupnoj populaciji 20 do 40% osoba pokazuje povremenu ili redovitu placebo reakciju, dok se nocebo efekt (uvjerenje da će se nešto negativno dogoditi) u studijama bilježi sa zapanjujućih 55 - 100% (u odnosu na ukupni broj ispitanika).

Una, Zrmanja i Krka

Obidite izvore triju rijeka u Dalmatinskoj zagori.

Preuzeto s mrežne stranice Veseli izleti

Lijepa naša vrvi predivnim mjestima koja su pristupačna i mogu se obići u jednodnevnom izletu, a veliki broj takvih mjesta nalazi se na našem jugu, u predivnoj Dalmaciji. Dalmacija je povijesno bogata hrvatska regija poznata po svojoj predivnoj prirodi i očaravajućem pejzažu i bogatoj kulturnoj baštini. Ovaj uski pojas Jadranskog mora idealna je destinacija za razne vrste izleta, a mnogi se mogu napraviti u jednom danu. Ovaj puta ćemo se usredotočiti na rijeke Unu, Zrmanju i Krku, točnije na njihove izvore. Sve tri rijeke povezuju masivne planine Lička plješivica i Dinara, koje su prepune čarobnih mjesta. U ovom ćemo broju dati samo nekoliko prijedloga za izlete, a ostale ćemo sačuvati za sljedeće brojeve.

Una

Vrelo Une smjestilo se na 396 metara nadmorske visine u ličkom dijelu Zadarske županije, ispod



padina planina Ličke Plješivice i Stražbenice u Općini Gračac. Na svojem izvoru, Una čini bajkovito plavozeleno jezero okruženo šumom i visokim strmim liticama. Ovo na površini umirujuće jezero, jedno je od najdubljih i najsnažnijih vrela ovoga područja, a prvi unski slap javlja se već 10-ak metara od vrela.

Zrmanja

Za Zrmanju s pravom možemo reći da je skrivena ljepotica iz razloga što joj je veći dio nadzemnog toka skriven u teško prohodnom i do



200 metara dubokom kanjonu. Zrmanja Vrelo maleno je mjesto ispod planine Poštak, točnije ispod strme, gotovo okomite stijene koja se zove Misije. Misije su visoke oko 200 metara, a podno njih je nekoliko izvora rijeke Zrmanje. Potočići se sastaju pred branom Prezid. Brana je sagrađena još u doba Kraljevine Jugoslavije, radi reguliranja toka i sprečavanja bujica da ne odnose materijal nizvodno što je bio veliki problem tog kraja. Bujice su ispirale okolno tlo, i plavile okolna polja.

Krka

Krka, ljepotica krša, izvire nedaleko od Knina, podno Topoljskoga slapa, a nakon 72 km, kraj Šibenika utječe u Jadransko more. Nalazi se na području Šibensko-kninske županije, između ravnokotarskog



prostora, zaravni rijeke Čikole i Dalmatinske zagore. U slatkovodnom dijelu toka prima pet pritoka: Krčić, Kosovčicu, Orašnicu, Butišnicu i Čikolu s Vrbom, a u potopljenom dijelu ušća rijeku Guduču. Izvor rijeke Krke nalazi se u podnožju Dinare i nastaje iz zanimljivog slapa Krčić koji se s 22 metara obrušava u izvor rijeke Krke. Slap Krčić, ujedno i izvor rijeke Krke, kojeg još zovu i Veliku buk i Topoljski buk, ima i svoju legendu. Nekada je na brdu lijevo od slapa postojala utvrda koja je služila za obranu mosta. Legenda kaže da će ljudi ponovo izgraditi most kada Krčić više nikada ne presuši i kada ljudi prestanu međusobno ratovati.

Moje kinesko vjenčanje

Piše: Damir Bošnjak

Kako je to oženiti se u Kini? Pričao sam o tome prošli mjesec na Alca After Worku, a sada donosim i kratak sažetak u slikama.

Sve je krenulo jednog lijepog dana na Medvednici kod Medvedgrada gdje smo se upoznali. Za vječnanje u Kini smo se odlučili zbog puno jednostavnijih administrativnih procedura priznavanja braka u Hrvatskoj, nego što su iste u Kini kad predate zahtjev za priznavanje braka sklopljenog u stranoj zemlji. Običaji oko vjenčanja u Kini variraju od provincije do provincije. U provinciji Henan se svadba sastoji iz dva dijela, tradicionalni obred te vjenčanje kod matičara. Tijekom ceremonije koja traje od 6 ujutro do točno 2 poslijepodne, mladenci prolaze razne obrede i dokazivanja da su jedno za drugo, da će se moći i znati brinuti jedno za drugo te se tri puta presvlače. Započinje se s tradicionalnom kineskom nošnjom za vjenčanje, nastavlja se u vjenčatici i odijelu te se završava u večernjoj haljini i drugom odjelu. No, da ne duljimo tekstom, nastavljamo slikama kako bi bolje predočili atmosferu.



Kina danju i noću



Kineska mlada u tradicionalnoj nošnji





Mlada dočekuje mladoženju u svojoj djevojačkoj sobi



Mladoženja i njegova dva kuma moraju proći svakakve ispite i probe da dokažu da su sposobni za brak. Kumovi dokazuju da mogu pomoći mladoženji ako to zatreba.



Jedan od izazova bio je naći cipelice od mladenke sakrivene u sobi. Nakon toga ih mladoženja oblači svojoj mladoj na noge i oni mogu krenuti dalje.



Nakon izlaska iz roditeljske kuće roditelji mladoj stavljaju povez ili maramu preko očiju i tako odlazi na vjenčanje.



Prvo presvlačenje je nakon što se stigne u salu na samu ceremoniju vjenčanja.



Drugo presvlačenje je nakon ceremonije i prije pozdravljanja svih gostiju s kojima se prema običaju popije i po koja čašica ljute. Dobro je da samo vjenčanje traje samo do 14h.



Grčka s Nenom

Piše: Nenad Perošević

Početkom rujna došlo je vrijeme za godišnji. Ove godine destinacija je Olympic Beach u Grčkoj.

Olympic Beach je poznato turističko ljetovalište smješteno na zapadnoj obali Egejskog mora. Nalazi se u blizini planine Olymp, po kojoj je i dobio ime.

Drugi dio imena duguje pješčanoj plaži dugačkoj 4 km. Šetališta, park i velika plaža pružaju sliku mjesta stvorenog za miran obiteljski odmor. Za željne zabave u blizini su veća mjesta Paralia i Katerini, koji nude bogat noćni život.

Zaljubljenike u kupovinu grčki trgovci će sigurno privući bogatom ponudom suvenira, nakita, krzna, odjeće. Trgovina ima zaista bezbroj i veoma su šarolike. Grci su kao narod veoma pristupačni i gostoljubivi. Bez



problema smo se sporazumijevali na engleskom. Ako je zatrebalo pomagale su ruke i noge. Ono što me najviše iznenadilo su cijene. Slične su kao i u Zagrebu, ako ne i niže. Za takvo turističko mjesto zaista super!

Postoji mjesto u Grčkoj koje svakog turista fascinira svojom ljepotom. Stijene Meteori (lebdeće stijene ili stijene obješene o nebo) i njihovi manastiri se s pravom smatraju jednim od najvećih čuda ne samo Grčke već i čitavog svijeta. Izgrađeni na visokim kamenim liticama

Stijene Meteori
(lebdeće
stijene ili stijene
obješene o nebo) i
njihovi manastiri se
s pravom smatraju
jednim od najvećih
čuda ne samo Grčke
već i čitavog svijeta.

koje poput stupova strše u nebo, pored grada Kalambakija u zapadnoj Tesaliji. Ni danas se ne zna kada je osnovan prvi manastir u Meteori, ali se zna da su već od 11. stoljeća monasi pustinjaci počeli živjeti u spiljama i umjetno isklesanim nastambama u stijenama. Meteori je bila skupina od čak 24 manastira, danas je preostalo samo šest (pet muških i jedan ženski). Danas se nalaze na UNESCO popisu svjetske baštine. Tek kada se nađete među stijenama Meteora shvatite koliko je čovjek mali, a priroda velika.



Literarna pitalica

Davno je to bilo kad smo u školskim klupama izražajno čitali, recitirali, analizirali i na pamet učili ove stihove. Njihova ljepota i ritmičnost te

vrijednost za naš jezik obvezuju nas da ih ne zaboravimo te da ih se koji puta sjetimo. Mogli bi započeti s nokturnima, književnim oblikom lirske pejzažne pjesme, te vam donosimo tri najpoznatija koja su napisala naša tri književna

velikana: Tin Ujević, Antun Gustav Matoš i Miroslav Krleža. Sjećate li se koji je čiji? Pokušajte ovim trima pjesmama dodjeliti njihovog autora.

Antun Gustav Matoš, Notturmo
Miroslav Krleža, Nokturno
Tin Ujević, Notturmo

Mlačna noć; u selu lavež;
kasan
Ćuk il netopir;
Ljubav cvijeća – miris jak i
strasan
Slavi tajni pir.

Sitni cvrčak sjetno cvrči,
jasan
Kao srebrn vir;
Teške oči sklapaju se na
san,
S neba rosi mir.

S mrkog tornja bat
Broji pospan sat,
Blaga svjetlost sipi sa
visina;

Kroz samoću, muk,
Sve je tiši huk;
Željeznicu guta već daljina.

Noćas se moje čelo žari,
noćas se moje vjeđe pote;
i moje misli san ozari,
umrijet ću noćas od
ljepote.

Duša je strasna u dubini,
ona je zublja u dnu noći;
plačimo, plačimo u tišini,
umrimo, umrimo u samoći.

To noću biva:
očajna mrena svijesti ko
velo prše
i stvari sve crne kao
pocijepane strše,
i kad se spomeni krše,
kad predmeti lijeću ko
fantomi,
o, onda se sve lomi.
O, osjeća se onda, da sve
gine i sve da trune,
i mumljanje se neko onda
čuje,
to zemlja sama u praznini
kune,
i njena kletva bolnu dušu
truje.

To noću biva, kada zemlja
kune,
kada sve gine, i sve kada
trune.

