

TEHNIKA

UŠT DIONIČKOG DRUŠTVATEHNIKA, ZAGREB
ULICA GRADA VUKOVARA 27/4

broj 11, 12

studenzi/prosinac 2016.

*Sretan Božić
i 2017. godina!*

Zlatko Sirovec, glavni direktor:
Nužno je provesti korjenite promjene
Poslovanje:
Plan raspodjele radnog vremena za 2017.

str. 3,4

str. 8,9



Veliki jubilej**70 godina Tehnike**

Dragi Tehnikaši, poštovani čitatelji! Na pragu smo nove godine, za sve ljude uviđek nove nade, dobrih želja i očekivanja, no za nas u Tehnici sljedeća godina je od posebnog značenja. Naime, to je naša obljetnička godina u kojoj obilježavamo 70-i rodendan! To je doista veliki jubilej na što možemo s razlogom biti ponosni. Svi naši Tehnikaši, današnji i bivši, svi investitori i poslovni partneri s kojima smo suradivali, sudionici su stvaranja povijesti Tehnike d.d., tvrtke koja 70 godina uspješno gradi u Hrvat-

skoj i u svijetu. Svakako, ova obljetnica bit će povod da joj u sljedećim brojevima tijekom 2017. godine posvetimo adekvatan prostor u novinama, i da se podsjetimo nekih važnih dogadaja, velikih gradilišta, te svakako ljudi koji su doprinijeli ugledu i prepoznatljivosti koju Tehnika danas ima na hrvatskom graditeljskom tržištu. Do tada svima čestitamo ovaj značajni jubilej, te upućujemo najbolje želje povodom Božića i Nove 2017. godine.

Vaša urednica I.M.

**WEST GATE
u Splitu**

Tehnika d.d. kao glavni izvođač izvela je radove na izgradnji poslovnog tornja WestGate u Splitu.

U gradevinu će biti smješteni uredi i poslovica Splitske banke. 2.12.2016. održano je svečano otvorenje, a već 05.12.2016. započelo je preseljenje 600 djelatnika Banke u nove prostore. Gradevina se sastoji od 5 podzemnih etaža, prizemlja i 12 katica ukupne visine 50 m i izvedena je po najsvremenijim standardima s energetskim certifikatom razreda A. Poslovni tornanj projektirao je arhitekt Otto Barić.

**Novi poslovi**

► Tehnika d.d. je početkom studenog sklopila Ugovor o izgradnji Složene gradevine poslovno-sportskog centra u Zagrebu, Radnička 178., a naručitelj je tvrtka Euro Daus iz Splita. Sportski centar s garažom je sportsko-rekreacijski objekt s pratećim ugostiteljskim sadržajima i apartmanima. Ugovoreni radovi uključuju izvođenje gradevinskih radova - pripremne i zemljane radove, armirano betonske radove konstrukcije, armiračke i čelične konstrukcije, izolatorske radove, radove na izvođenju

prometnih i pješačkih površina, instalacije vode i temeljne odvodnje, te izvođenje temeljnog uzemljivača. Rok završetka je kraj 2017. godine.

► Također smo početkom studenog sklopili Ugovor s naručiteljem tvrtkom Kateh d.o.o. iz Zagreba o izgradnji Stambene gradevine oznake C, na lokaciji Zagreb, Radmanovićeva ulica, Klara. Objekt je dakle stambene namjene, s jednom podzemnom i četiri nadzemne etaže. Rok izgradnje je 12 mjeseci.

Tehnika d.d. – politika kvalitete

TRADICIJA s vizijom budućnosti	Svoju budućnost gradimo na temelju dugogodišnje tradicije u građenju.
POSTOJANOST usprkos vremenu koje prolazi	Težimo ostvariti stabilan rast i razvoj uz stalnu prisutnost na tržištu
ISKUSTVO koje ulijeva povjerenje	Našim kupcima nudimo cijelovita rješenja temeljena na brojnim realiziranim projektima.
POVJERENJE koje obvezuje	Povjerenje svojih kupaca koje smo osigurali našim realiziranim projektima, nadogradjujemo i povećavamo svakim novim projektom
DOSLJEDNOST kao ishodište i opredjeljenje	Trajno težimo ostvariti maksimalno zadovoljstvo svojih kupaca i partnerske odnose sa dobavljačima i kooperantima
STABILNOST I SIGURNOST s postavkama inventivnosti	Sve naše gradevine moraju biti prepoznatljive po trajnosti, originalnom dizajnu, kvaliteti izvedenih radova i primjenjenih materijala
BRZINA I STRUČNOST postavke novog tisućnjeca	Težimo efikasnosti u realizaciji projekata uz istovremeno osiguranje kvalitete i poštovanje najviših standarda struke
PRILAGODLJIVOST I FUNKCIJALNOST u suglasju s potrebama tržišta	Trajno osluškujemo potrebe tržišta, pratimo trendove i nove tehnologije u građenju, te iste primjenjujemo pri projektiranju i izvođenju radova
TEHNOLOGIJA I KREATIVNOST usklađenost čovjeka i stroja	Poštovanje interesa naših radnika, okoliša i zajednice u cjelini temeljna je postavka cijelokupnog poslovanja.
NAPREDAK I ZNANJE kao trajna obveza	Zapošljavamo stručne i ambiciozne radnike koje imaju mogućnosti i trajnu obvezu stalno se razvijati i usavršavati Postavljamo sebi ambiciozne, mjerljive i ostvarive ciljeve Primjenjujemo i stalno poboljšavamo djelotvornost sustava upravljanja kvalitetom temeljenog na zahtjevima međunarodne norme ISO 9001

Iskorak na švedsko tržište**Tehnika d.d. - novi član**

Tehnika d.d. je 1. studenog ove godine postala članicom Švedskog graditeljskog saveza (Sveriges Byggindustries - BI), Saveza koji djeluje u šest švedskih regija, te ima 25 podružnica diljem zemlje. S obzirom da je graditeljstvo u Švedskoj značajna industrijska grana, pristupanje Tehnike tom Savezu značajan je iskorak na graditeljsko tržište te zemlje.

**Novi posao
u Švedskoj**

Dana 23. 11. 2016. Tehnika d.d. je potpisala s naručiteljem, švedskom tvrtkom TUVE BYGG AB, Johannefredsgatan 5, 431 53 Mölndal ugovor o građenju za projekt garaže u Mölndalu/Göteborg - Faza 1 (nadzemna garaža s BRP-om od 10.300 m² s 330 parkirnih mjesta za osoblje Sveučilišne bolnice Sahlgrenska).

ZLATKO SIROVEC, struč. spec. ing. građ.,
glavni direktor Tehnike d.d.

Nužno je provesti korjenite promjene

Dosadašnjih 70 godina su potvrda naše vrijednosti i na to trebamo biti ponosni!

Poštovani čitatelji, već ste imali priliku upoznati se sa činjenicom da od početka jeseni ove godine čelnu funkciju glavnog direktora obnaša gosp. **Zlatko Sirovec**, struč. spec. ing. grad. kojeg smo ukratko predstavili u prošlom broju našeg časopisa.

Kako je već tradicija da u novogodišnjem dvobroju lista Tehnika objavljujemo i prigodni blagdanski intervju s glavnim direktorom, ovo je sada prilika da vas pobliže upoznam s našim novim direktorom, te njegovim strateškim opredjeljenjem u smislu vođenja tvrtke. Kroz nekoliko sljedećih pitanja i direktorovih odgovora, nadam se, dobit ćete jasniju sliku stanja u Tehnici, ali i novih smjernica kojima bi trebalo krenuti kako bismo bolje poslovali i imali izvjesniju budućnost. Dakle, pročitajte ovaj razgovor, a potom svi zajedno uložimo napore da nam sljedeća godina, ali i razdoblje poslije, bude bolje i sigurnije.

► **Gospodine direktore, iako ste u nedavnom predstavljanju rekli nešto o sebi i svojoj karijeri, molila bih Vas da u ovom prigodnom blagdanskom razgovoru budete malo opširniji. Dakle, recite nam nešto o sebi, Vašem obrazovanju, dosadašnjem radnom iskustvu... Vjerujem da naši zaposlenici, a i poslovni partneri, ipak žele znati tko vodi tvrtku kroz sljedeće mandatno razdoblje.**

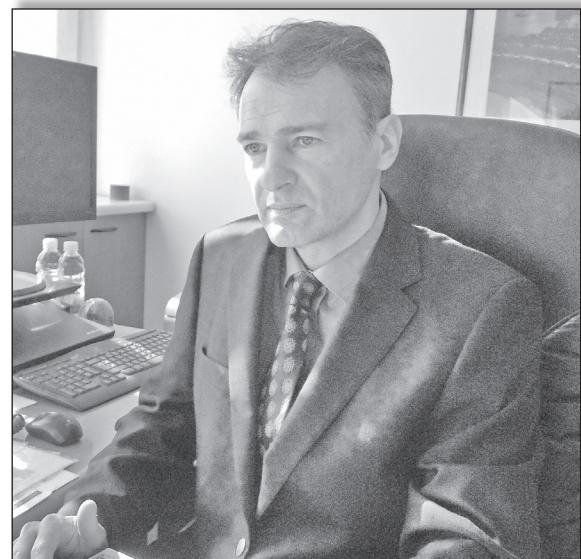
Roden sam u Zagrebu, gdje sam završio i višu građevinsku školu. Zbog nedostatnih finansijskih sredstava tijekom školanja, radio sam s ocem, građevinskim poslovodom, nebrojene „fuševe“, te naučio zidarske i tesarske poslove. U vrijeme Domovinskog rata proveo sam više od godinu dana u Prvoj gardijskoj brigadi, poznatkoj kao „Tigrovi“. U Tehnici sam se zaposlio 1995. godine, a moje prvo gradilište bila je Plivina zgrada za proizvodnju Azi-tromicina (Sumameda), u Savskom Marofu. Nakon toga sam proveo godinu dana u Projektnom birou, te se na svoje inzistiranje vratio gradilištima: Kaptol centar, Američka ambasada, hotel Argentina, Za-

grebačka banka u Rijeci, Konzum u Makerskoj, hotel Antunović... napredujući od inženjera pripravnika do „šefa“ gradilišta. Bio sam dovoljno ambiciozan te sam uz rad završio razliku obrazovanja od više do visoke škole. Stepenicu više od šefa gradilišta / direktor radne jedinice, obavljao sam oko sedam godina (gradilišta: Hidro-cracker, Cvjetni trg, Novinsko distributni centar, hotel Monte Mulini, Hospira...). Godinu dana bio sam direktor PTS-a, godinu dana pomoćnik glavnog direktora, te od 01.09.2016. godine, nakon imenovanja od strane Nadzornog odbora Tehnike d.d., postao i glavni direktor.

► **Preuzeli ste vođenje Tehnike u prilično zahtjevnim vremenima, i po pitanju našeg poslovanja ali i po složenosti gospodarskih okolnosti u okruženju. Nakon dugogodišnje karijere mr. Filipa Filipeca, koji se uspješno nosio s brojnim izazovima tijekom 25 godina obnašanja te funkcije, vjerujem da Vam nije lak zadatak. Kakva su Vaša prva iskustva u tom smislu i kako ste se snašli kroz ovih nekoliko mjeseci?**

Točno je, nije lak zadatak naslijediti dugogodišnjeg glavnog direktora, gospodina Filipa Filipeca. On je prvorazredan stručnjak s poslovnom karizmom i iskustvom, a u isto vrijeme normalna i jednostavna osoba. Izuzetno sam zahvalan što je u meni prepoznao potencijal za ovaj zahtjevni posao. Snašao sam se (i još se snalazim) uz pomoći i podršku suradnika. Kao dugogodišnji radnik ove firme, koji poznae njenu strukturu te njene prednosti i mane, uroke i posljedice problema, lakše ću se odlučiti za najbolje rješenje. Moram napomenuti da su u Tehnikinoj dinamizaciji menadžmenta i pomladivanju, ne tako davno dodana još dva važna člana, to su direktor PTS-a, gospodin Davor Šifkorn dipl. ing. grad. i direktor Ekonomskog sektora, gospodin Ilija Katić dipl. oecc.

► **Na temelju poslovnih pokazatelja koje dobivate i koordinacije s ostalim sektorima, kako procjenjujete ovu poslovnu godinu,**



što obilježava 2016. i što se može očekivati kao konačni rezultata?

I ova poslovna godina se nažalost nadovezala na prethodne krizne recesije godine. Unatoč nekim najavama s početka godine, nije bilo dovoljnog obima posla kojim bi pokrili sve naše kapacitete. S druge pak strane, cijene i uvjeti koje smo postizali prilikom ugovaranja poslova su još uvek na razini koja isključivo nudi golo preživljavanje, bez dodane vrijednosti koja je nužna za razvoj i ulaganja u kadrove i opremu. Dodatno, projekti nam veći dio godine nisu bili u Zagrebu što je, uz povećane troškove zbog rada na terenu, dodatno istaknuto probleme naših dotrajalih pogona. Oni su nažalost opterećeni konstantnim režijskim troškovima i u danim okolnostima bila je posebno vidljiva neadekvatnost postojećih kapaciteta pogona u odnosu na stvarne potrebe. Nisu se riješili odnosi s investitorom vojne bolnice u Alžiru. Ubrzo nakon povratka s puta iz Alžira (12.12. - 16.12.2016.), te nakon dobivenih privremenih pokazatelja za bilancu, moći ćemo razgovarati o konačnom rezultatu, ali i bez toga mogu reći da smo iscrpljeni financijski i likvidno.

► **Analizirajući postojeće stanje vjerujem da možete doći do određenih zaključaka na temelju kojih trebate graditi i planirati poslovnu strategiju za vrijeme pred nama. U tom smislu recite nam nešto o Vašim planovima i poslovnoj strategiji s kojom trebaju biti upoznati naši zaposlenici. Koje su najveće poteškoće i koji su prioriteti?**

Dosadašnja analiza pokazala je kritične točke u našem poslovanju koje ćemo u na-

PRIGODNI RAZGOVOR

rednom periodu morati rješavati. Dijelovima firme s negativnim poslovanjem dan je kraći vremenski rok za ispravljanje predznaka poslovanja. Također, moramo rješavati poteškoće kao što su prekoračenje planiranih rokova i troškova građenja, prekomjernih rashoda oplate, neefikasnost, nizak radni moral i nemotiviranost, odljev radnika (većinom u inozemstvo). Za sve to biti će nužno provesti korjenite promjene u našem načinu rada, a to je složen, osmišljen i dugotrajan proces. Strateški gledajući, Tehnika u svojem poslovanju mora zadržati svoju izvornu i prepoznatljivu specijalizaciju, a to je visokogradnja, uz povećanje volumena prihoda, te postojeće i nadolazeće projekte realizirati s profitom. Zbog oživljavanja hrvatskog tržišta, te zbog nastupa na vanjskim tržištima, moramo povećati svoje potencijale. Nužan je veći udio na tržištu, veća kvaliteta gradnje i niži troškovi u odnosu na konkurenčiju. Moramo drastično smanjiti rashodovne stavke, jer povećanje prihodovnih u kratkom roku, i obimu koji nam treba, nije moguće. Za svakodnevno poslovanje je nužno, u suradnji s bankama, osigurati tekuću likvidnost, koju bi u dužem roku trebali pokriti prodajom dijela nekretnina. Jedan od važnih ciljeva mi je praviti sustav brige o zaposlenicima, koji bi prepoznavao znanje, trud, zalaganje i kolicišnu odradenog posla pojedinaca, te takve radnike motivirati i adekvatno nagraditi.

► U siječnju 2017., dakle vrlo skoro, Tehnika d.d. obilježava svoj 70-ti rođendan, veliki jubilej za tvrtku koja je od svog formiranja do danas prošla teža i lakša razdoblja, uspjehe i padove, ali uvijek s „glavom iznad vode“. Zahvaljujući generacijama vrijednih Tehnikaša, uspješnosti svih dosadašnjih glavnih direktora i povjerenju poslovnih partnera, uvijek smo bili među vodećima u našoj djelatnosti. Možete li nešto tim povodom reći, uputiti svoju poruku zaposlenicima, umirovljenim Tehnikašima, poslovnim partnerima? Hoće li biti nekih prigodnih događanja ili nam prilike nalaže skromnost?

Tehnika slijedeće godine slavi 70 godina postojanja, tijekom kojih se etabirala kao vodeća građevinska tvrtka za visokogradnju, prepoznatljiva na domaćem i svjetskom tržištu. Dugi niz godina su je gradili njeni zaposlenici i poslovni partneri. Svojim iskustvom, tradicijom, korektnošću i stručnim radom, zajednički su zaslužni za ugled i veličinu firme, na čemu im najljepše zahvaljujem i čestitam. Tih 70 godi-

na su potvrda dosadašnje vrijednosti i na to trebamo biti ponosni. Nadam se da ćemo ostvariti buduće zacrtane ciljeve i da će slijedećih 70 godina biti malo lakše. Sukladno zahtjevnim vremenima za građevinare, rođendan ćemo obilježiti u skladu s mogućnostima. Na našim dokumentima dopunit će se logo s brojem 70, napraviti ćemo novu web stranicu, te izdati monografiju.

► **Htjela bih da se malo dotaknete i konkretnog stanja u trenutnom poslovanju, u prvom redu vezano za našu operativu. Imamo li dovoljno posla, koja su aktualna građilišta, kakvo je stanje s radnom snagom, poslovima u tuzemstvu i inozemstvu, i što možemo konkretno očekivati u 2017.**

Trenutno smo zaposlili kapacitete, a naša aktivna gradilišta su: Podbrežje-gradska politajna stanogradnja, Euro-daus poslovno sportski objekat, Z-4 Tehnikina stambeno-poslovna investicija (sve u Zagrebu), Hrvatski Gardaland i Tvornica mreža u Biogradu, Tvornica Belupo u Koprivnici, Vojna bolnica Ain Naadja u Alžiru, Škola u Švedskoj... Prema sadašnjim saznanjima mislim da nam posla u 2017. godine neće nedostajati, jer je očito da se tržište budi i da je malo firmi preživjelo dugogodišnju recesiju, a koje bi mogle uspješno završiti veće projekte. Zbog ograničene domaće potražnje, iskoračili smo na drugo strano tržište osim Alžira, u Švedsku. Tamo smo nakon škole ugovorili i garažu za cca 500 automobila, a u pregovorima smo i za još jedan veliki projekat. Ugovaranje u Švedskoj se pokazalo dobrim potezom i otvorila se mogućnost za bolju zgradu Tehnike i njenih radnika. Također kao dobar potez smatram i pokretanje projekta Z-4, našeg stambeno-poslovnog objekta, za čije stanove vlada dobar interes.

► **Jesu li mjere aktualne Vlade, zahtjevi poslodavaca i sindikata, ponašanje finansijskih institucija na tragu izlaska iz krize i dolaze li građevinarima bolji dani?**

I dalje vlada neusklađenost tržišta rada i obrazovanja, pa se dio mladih ljudi školuje za burzu. Zakon o javnoj nabavi već dugo godina generira nelojalnu konkurenciju i nikako da se shvati da najniže nije i najbolje. Novi prijedlog zakona u kojem najniža cijena sudjeluje u važnosti odabira s 90%, pokazuje da nadležne institucije ne shvaćaju problem. Prema nedovoljno odobrenoj kvoti za uvoz radnika za građevinarstvo iz 4. mjeseca ove godine, također proizlazi da se ne razumiju problemi građevinara. Usprkos tome sam optimist, jer se o problemima počelo konstruktivnije razgovarati, broj izdanih građevinskih dozvola je u rastućem trendu, a povećavaju se i ulaganja, posebno u turizam. Ima naznaka da će država investirati u infrastrukturu i energetiku, što također veseli. Mislim da živimo u vremenskom razdoblju s teškoćama koje neće trati zauvijek, a da će ih kompaktnost firme i čvrstoća naših ljudi pobijediti.

► **Na kraju smo našeg razgovora, stoga Vam zahvaljujem i ujedno želim sve najbolje povodom skorašnjih blagdana. Prilika je ovo i Vama da uz prigodnu poruku uputite i svoju čestitku Tehnikašima, ali i svima koji su uz našu tvrtku povezani.**

Svim Vašim čitateljima, našim djelatnicima, penzionerima, te poslovnim partnerima, njihovim obiteljima i bližnjima, od sveg srca želim svečano i radosno ozračje nadolazećih Božićnih i Novogodišnjih blagdana, da budu ispunjeni veseljem, toplinom, i nadom u bolje sutra.

I.M.



Gradilište škole u Švedskoj

Oporavak građevinarstva

U rujnu je u Hrvatskoj izdano čak 30 posto građevinskih dozvola više nego u rujnu prošle godine, pokazuju podaci Državnog zavoda za statistiku, koji kažu i to da je za gotovo 110 posto porasla i vrijednost radova predviđenih tim dozvolama, što je najbolji pokazatelj oporavka građevinarstva. Ukupan iznos predviđenih radova je 3,61 milijardi kuna, za razliku od lanjskih

1,72 milijarde. U prvih devet mjeseci ove godine izdano je 23,7 posto građevinskih dozvola više nego u istom razdoblju lani, i to za radove vrijedne 15,7 milijardi kuna, što je 13,3 posto više nego u istom periodu lani. Najviše dozvola u rujnu izdano je za zgrade, njih 605, a ostale 162 za infrastrukturne projekte poput cesta i pruga, sportskih terena, brana, mostova i cjevo-

voda. Na novogradnje se odnosi 530 izdanih dozvola, a na rekonstrukcije njih 237. U novogradnje će, prema predviđenim dozvolama, biti uloženo 3,17 milijardi kuna, što je čak 112,7 posto više nego u rujnu lani, dok će na rekonstrukcije otići 443 milijuna kuna, odnosno 92,2 posto više nego u istom mjesecu prošle godine. Broj izdanih građevinskih dozvola iz rujna je najviši unatrag četiri i pol godine, a predviđena vrijednost radova unatrag čak pet godina.

Subvencije i demografska obnova

Ministarstvo graditeljstva i Ministarstvo finansija pripremaju zakon kojim planiraju pomoći mladima, do 45 godina starosti, da lakše dodu do svoje nekretnine, čime bi se, međutim, potaknulo i tržište nekretnina, ne samo novih nego i starih, rabljenih. Zakonom koji bi trebao uskoro ići u proceduru država će plaćati polovicu mjesecne rate kredita onima koji kupuju prvu nekretninu, bilo da je riječ o novoj ili staroj kući, odnosno stanu. S bankama bi trebale biti dogovorene najniže moguće kamate na kredite, nakon čega će APN, u prvoj polovici iduće godine, objaviti natječaj za kupce stanova. Kupnja gotovinom neće biti subvencionirana, već samo polovica rate stambenog kredita,

i to kroz prve četiri godine otplate. To će se, subvencionirano razdoblje, produžiti za još dvije godine sa svakim novim članom obitelji, što će svakako biti i dobra demografska mjera. Obitelji s djecom vjerojatno će na natječaju APN-a imati prednost za dobivanje subvencije, no ona je načelno namijenjena svim mladima - dakle i samcima kao i parovima bez djece - mladima od 45 godina. Koji će biti gornji limit cijene stana odnosno visine ukupne rate kredita koju će država subvencionirati, još nije poznato, no namjera je subvencionirati kredite i na kuće, kako bi se, opet kao demografska mjera, mlađe ljude zadржалo i na selu, odnosno u manjim sredinama.

Energetska obnova...

Nakon što je sredinom 2015. godine raspisan pilot-poziv za izradu projektne dokumentacije, te radove energetske obnove odgojno-obrazovnih javnih ustanova, i dosad ugovorenog više od sto projekata u vrijednosti od gotovo 60 milijuna kuna, Ministarstvo graditeljstva je objavilo i nastavak tih pilot programa, osiguravši za njih 152 milijuna kuna. Bude li interes i veći, pronaći će se i dodatna sredstva.

Najniži iznos bespovratnih sredstava koji se može dodijeliti za finansiranje prihvatljivih troškova pojedinačnog projektnog prijedloga je 80.000, a najviši deset milijuna kuna. Mjere energetske učinkovitosti kao i korištenje obnovljivih izvora energije, horizontalne mjere, stručni i projektantski nadzor će se na području primorske Hrvatske sufinancirati sa 35 do 45 posto sredstava, ovisno o indeksu razvijenosti jedinice samouprave, a na području kontinentalne Hrvatske sa 50 do 60 posto. Izrada glavnog projekta, energetski pregled i energetski certifikat nakon obnove, promidžba i vidljivost projekta, upravljanje projektom i administracija te stručna podrška Partnera sufinanciraju se podjednako na području cijele RH, te neovisno o indeksu razvijenosti jedinica područne (regionalne) samouprave i to u iznosu od 85 posto prihvatljivih troškova.

Dinamika gradnje po županijama

U cijeloj Hrvatskoj je 2005. godine bilo sagrađeno gotovo 20 tisuća, a lani tek nešto više od osam tisuća stanova - stoji u analizi Hrvatske godopodarske komore naziva „Završene zgrade i stanovi - odraz krize i regionalnih razlika“. U kriznim godinama je prosječno završavano 40 posto manje zgrada i 48,5 posto manje stanova, sa čak 44 posto manjom površinom. Kriza je još lošije utjecala na gradnju nestambenih zgrada, posebno novih trgovina, što se može pripisati značajnom smanjenju kupovne moći građana.

U 11-godišnjem periodu, od 2005. do kraja 2015. godine u cijeloj je Hrvatskoj

završen 176.941 stan, pri čemu najviše u Zagrebu, Primorsko-goranskoj i Split-sko-dalmatinskoj županiji, a najmanje na području Virovitičko-podravske i Požeško-slavonske županije. Zagreb je u 2005. godini imao 4.771 novosagrađeni stan, a prošle godine je u gradu sagrađeno samo 1.798 stanova. U razdoblju od 2005. do 2015. godine ukupno je završena 86.281 zgrada, od čega najviše u Primorsko-goranskoj županiji, preko deset posto, zatim u Zagrebu i Istarskoj županiji. Najmanje je zgrada sagrađeno u Virovitičko-podravskoj i Krapinsko-zagorskoj županiji.

BO

Naši međusobni odnosi

Život se sastoji od dva dijela: jedan dio pravimo sami, a drugi dio prijatelji koje smo izabrali. Svatko je na tvojoj strani kad si dobro. Kad nisi dobro, onda je uz tebe samo pravi prijatelj. Prijateljstvo, kao i brak, ovisi o tome da se zaboravi i oprosti i ono što se nikada ne zaboravlja i ne opravi. Među nama nema stranaca. Ima samo prijatelja koji se poznaju i prijatelja koji se još nisu sreli.

Što čini prijateljstvo?

Prijatelj je osoba koja nam je prije bila poznanik ili kolega. A onda smo se još bolje upoznali i razvilo se prijateljstvo koje uključuje:

1. pozitivne emocije,
2. zajednički provedeno vrijeme,
3. barem jedan zajednički interes,
4. toleriranje mana,
5. odgovornost,
6. pomaganje,
7. poštovanje,
8. reciprocitet,
9. izbor, tj. svjesnu odluku.

Poznanik je osoba o kojoj nešto znam, dobro i/ili loše. Može to biti tek ime, lik ili neki drugi podatak. Naravno da dobar po-

znanik uključuje još više poznatih podataka o nekoj osobi.

Kolega je obično osoba s kojom radimo ili imamo isto obrazovanje. Može biti i školski kolega. Kolega se razlikuje od poznanika po tome što je to posebno poznanstvo, vezano uz zajednički prostor ili profesiju. Kolega podrazumijeva isti rang. Srodnna riječ - poslovni prijatelj može uključivati isti ili različit rang. Ali i kolega i poslovni prijatelj imaju jednu distancu koju ozbiljnog zajedničkog ili sličnog posla podrazumijeva i zahtijeva.

U rodbinskim odnosima također ima elemenata prijateljskog odnosa, samo, za razliku od prijateljstva, tu nema izbora nego je odnos naslijeden ili dobiven udajom ili ženidbom.

U partnerskim odnosima također ima prijateljskih elemenata. Za razliku od prijateljskog odnosa, tu postoji još i emocionalna privlačnost koja uključuje intimne odnose ili barem želju za posebnim tjelesnim dodirom.

Dok se u prijateljskom odnosu tek rukujemo, zagrlimo ili dajemo puse u obraz, u rodbinskim odnosima smo bliže ili dalje, ovisno o stupnju odnosa, dobnim razlika-

ma i aspektu poštovanja ili zaštićivanja. Često jedan odnos prelazi u drugi.

Prijatelj postaje poslovni prijatelj. Biči partner postaje prijatelj. Prijatelj postaje partner. Ti su prijelazi mogući jer svi odnosi imaju dosta zajedničkog. Uvijek je, naime, riječ o ljudima koji su dobrovoljno zajedno, koji komuniciraju verbalno i neverbalno i koji imaju interes da podržavaju taj odnos.

Loša intimnost

S drugima možemo biti na prav način tek onda ako možemo biti sami. S drugim ljudima možemo mnogo toga dijeliti, ali nikada sve. Često slušam kako propadaju dugotrajni i kvalitetni odnosi jer jedno od njih ili često oboje požele međusobno dijeliti sve više i više. Ne čuvaju dovoljno distancu pa dođu preblizu jedno drugome i tako pokvare odnose. Odnos postaje prenaporan i zbog blizine se vidi previše loših stvari.

Loša intimnost počinje tamo gdje zaboravljamo čuvati međusobne granice.

Prijateljstvo je jedan od najvažnijih ljudskih odnosa. Njegovanje prijateljstva vrlo je važan zadatak u našim odnosima.

Razmišljanja pod pauzom

Točnost

Točan se može biti u dolasku na posao, na odredište, u rokovima i sl., ali kad se radi o obavljanju radnih zadataka, pogotovo s mjerjenjima i izračunima, tada obično upotrebljavamo riječ: *preciznost*. Ovaj put će se osvrnuti samo na - točnost.

U našoj eri mobitela, elektronske pošte, skype-a i sličnih mogućnosti brze i izravne komunikacije, često se odgada susret u vrijeme kad već „debelo“ kasnimo. To je neodgovorno ponašanje, a o nama govori ne samo da smo netočni, nego da smo nepouzdani, neorganizirani, te da ne poštujemo drugu osobu (i njeno vrijeme!). Ako se i dogodi da ne možemo biti točni, pristojno je na vrijeme javiti da ne možemo stići u određeno vrijeme na dogovorenog mjesto. Tako dajemo drugoj osobi mogućnost reorganiziranja svog vremena. Kako izbjegići netočnost? Najbolje je „spremiti“ se na vrijeme, a u svoj dolazak na odredište susreta uračunati minute koje bismo mogli „izgubiti“ u nekim nepredviđenim okolnostima, npr. u prometu. Tada nam se neće dogoditi da uvijek nekamo kasnimo.

D. K.

Korisno

„Najbogatiji čovjek u Babilonu“

Jedan mudar čovjek rekao je „Zdrav čovjek ima tisuću želja, a bolestan samo jednu“, dočaravši tako važnost zdravlja u našem životu. Kada imamo zdravlje, onda većina od tisuću želja temelji se na vremenu i novcu. A htjeli mi to priznati ili ne, više nego ikada do sada, novac je taj koji danas znatno može popraviti kvalitetu života, zdravlja ali i vremena.

Nažalost, mnogi se ljudi ne znaju poнаšati niti s novcima. Zašto je to tako? Odgovor je jednostavan, o tome nas jednostavno nisu učili. Kako biti štedljiv, čuvati novac, kako ostvariti zaradu, kako riješiti osobne i poslovne novčane probleme, to su samo neke od financijskih mudrosti. I tu bih napomenuo da su mnogi vjerojatno upali u klopku ne značući s novcima... Pročitavši navedenu knjigu pomislih, zašto ovu knjigu nisam

dobjio u ruke od svojih roditelja kada sam imao desetak godina? Zašto ju moji roditelji nisu pročitali? Zašto mi ju nitko od mojih prijatelja i ljudi kojima je stalo do mene nije preporučio? To bi tako pobjoljšalo naše živote s ovim jednostavnim bezvremenskim financijskim mudrostima. Sam autor naziva je i „knjiga za tanke novčanike“.

Zanimljivo je i da se „Najbogatiji čovjek Babilona“ George S. Clasona redovito nalazi pri vrhu 10 knjiga koje su najviše utjecale na većinu uspješnih poslovnih ljudi 20. stoljeća, te da je ta knjiga prodana u više od dva milijuna primjeraka. Iskreno mislim da bi ovu knjigu svaki čovjek trebao pročitati do svoje 15. godine. Iz svega gore napisanog nadam se da ste našli bar jedan razlog zašto se o toj knjizi raspitati, potražiti ju i pročitati.

SN



Gradilište

Podbrežje

U Novom Zagrebu u tijeku je izgradnja dugoočekivanog projekta Podbrežje.

Grad Zagreb realizira projekt po modelu zagrebačke stanogradnje preko podružnice Zagrebačkog holdinga, Zagrebačka stanogradnja d.o.o.

Tehnika d.d. je glavni izvođač na tri zgrade, od predviđene četiri, s ukupno 608 stanova, projektinim naziva A4, A5 i A6. Naselje je koncipirano kao pješačko. Imat će dvije predškolske ustanove, osnovnu školu, kulturno-informativni centar, bazineski kompleks i sportsku dvoranu, parkove, 6 igrališta za uzrast od 0 - 6 godina i 6 igrališta za uzrast od 7 - 18 godina. Poredručje obuhvata naselja iznosi 19,4 ha.

Gradilište je veoma živo, ima mnogo radnika, tehničkog osoblja, mehanizacije

i kooperanata, te svi zajedno marljivo rade na ovome projektu. Iako se nalazi u gradu, gradilište je udaljeno od glavnih prometnica i linija javnog prijevoza tako da je za odlazak na gablec potrebno dugo pješačiti ili koristiti automobil kako bi se blatnim putem otišlo do obližnjih trgovina i ugostiteljskih objekata, te autobusne postaje. Voditelj projekta je **Mirko Perić**, a voditelji gradilišta su **Luka Perišić**, **Marina Karanac** i **Nenad Nenezić Dugi**. Organizacija građenja je opsežna i komplikovana, kao što bi se i očekivalo za ovakav projekt. Na gradilištu su velika kontejnerska naselja s desecima kontejnera, postoje kilometri instalacijskih razvoda, a imamo i šest toranjskih dizalica, plus još



dvije od izvođača na objektu A3. Za vrijeme pisanja ovog izvještaja obavljeni su iskopi, izbetonirane su temeljne ploče i odvijaju se tesarski i armirački radovi na nižim etažama na sva tri objekta. Radove otežava i usporava kiša koja je tijekom jeseni učestalo i dugotrajno padala, no bez obzira na to, raspoloženje i radna atmosfera su dobri i nalazimo se unutar svih planiranih rokova.

Antun Dumančić, inženjer SPG A5

Izvješće o izvršenju plan I. – IX. 2016.

Red. broj	OPIS	% izvršenja	
		2016.	16/15.
1.	FINANCIJSKO ISPUNJENJE PLANA		
1.0.	(sa DOO i INO)	65	79
1.1.	Ukupni prihod d.d.	74	79
1.2.	Ukupna realizacija d.d.	70	76
1.3.	Obrtički radovi	90	103
1.3.	Obrtički radovi sa DOO i INO	77	103
1.4.	Osnovna djelatnost	85	89
1.4.	Osnovna djelatnost sa DOO i INO	67	73
1.5.	Građ. realizacija (osn. djel. gradilišta)	75	79
1.5.	Građ. realizacija sa DOO i INO	68	77

Veći podbačaj plana – DOO i INO (Alžir). Prihod ukupno 65% od plana. Veliki podbačaj osnovne djelatnosti 77%; veliki podbačaj obrtičke djelatnosti 85%; sa inozemstvom 78%.

Red. broj	OPIS	% izvršenja	
		2016.	16/15.
2.	IZVRŠENE KOLIČINE GRAĐENJA		
2.1.	Iskopi i nasipi	69	39
2.2.	Zidanja	65	152
2.3.	Žbuke, glazure i obrade	104	144
2.4.	Beton	65	68
2.5.	Armatura	58	72

Red. broj	OPIS	% izvršenja	
		2016.	16/15.
2.6.	Oplate i fert	69	94
2.7.	Norma sati	57	68
2.8.	Prosj. zaposl. proizv. radnici	71	81
2.9.	Planski sati po zaposlenom	80	84

Plan po količinama izvršili smo sa 57% i 68% od lani, a proizvodni efekt po radniku je za 20% manji od planiranog.

Red. broj	OPIS	% izvršenja	
		2016.	16/15.
3.	KOLIČINSKA IZVRŠENJA R.J. GRAĐEVINSKI PROIZVODI		
3.1.	Pogon beton – proiz. betona	80	195
3.2.	Pogon Bet. elem. – mont. elem. – ostali elem.	42	107
	– ploče	92	213
		78	0
3.3.	Pogon armiračnica – izrada arm.	100	43
	Ukupno R. J. Građ. proizvodi	99	133
3.4.	Pog. stolarija – vrata i prozori – stijene i obloge, pokrovi	56	78
	Ukupno R. J. Stolarija	0	0
3.5.	Ukupno građ. proizvodi	92	45
		98	107

Izvršenje plana samo 2% manje od planiranog.

Red. broj	OPIS	% izvršenja	
		2016.	16/15.
4.	IZVRŠENJE PLANA IZGRADNJE ZA TRŽIŠTE		
4.1.	Prihodi od prodaje – ZALIHE	70	- 186
	Zakupi	92	74
	Prihodi – iz zaliha	99	109
	Ukupno	87	188
4.2.	Ulaganja u zemljišta, projektir. i ostale troškove trž. izgr.	13	27
4.3.	Građenje za tržište		

Prihod 87% od planiranog. Građenje izvršeno samo 13% od planiranog; prodaja zaliha, (osim Lanište – Veslačka) povećanje nedovršene.

Red. broj	OPIS	% izvršenja	
		2016.	16/15.
5.	IZVRŠENJE PLANA VLASTITOG PROJEKTIRANJA	114	212

Izvršeno 114% plana.

Red. broj	OPIS	% izvršenja	
		2016.	16/15.
6.	IZVRŠENJE PLANA PRODAJNOG CENTRA	82	101

Prodaja trgovine je ispod plana 18%.

Tehnička služba, Odjel praćenja



Utvrđuje se raspodjela radnog vremena za 2017. godinu za cijelo društvo (DD i svi DOO, ALI BEZ INOZEMSTVA KOJA IMAJU SVOJU RASPODJELU RADNOG VREMENA).

Prema zakonu u RH su:

- Blagdani:

1. siječanj Nova godina
6. siječanj Sveta tri kralja
16. travanj Uskrs
17. travanj Uskrsni ponedjeljak;
1. svibanj Praznik rada;
15. lipanj Tijelovo
22. lipanj Dan atifašističke borbe
25. lipanj Dan državnosti;

Plan raspodjele radnog vremena

5. kolovoz Dan pobjede i domovinske zahvalnosti;
15. kolovoz Velika Gospa;
8. listopad Dan neovisnosti;
1. studeni Svi sveti;

25. i 26. prosinac Božićni blagdani
- vjerski dani: Ramazanski Bajram,

Kurban Bajram, Božićni Bajram, Kipur i Roš Hašana i Kurban Bajram (1. vjernike muslimanskog kalendara za 2017. siječanj), a Jom Krujan) za vjernike ži Napomena: moguća skri i Kurban Bajram

datum/ mjesec	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1.	PR	8	8	8	8	8	(8)	-		8	8	8	8	8	-		8	8	8
2.	8	8	8	-		8	8	8	8	8	-		8	8	8	8	8	-	
3.	8	8	8	-		8	8	8	8	8	-		8	8	8	8	8	-	
4.	-		8	8	8	8	8	8	-		8	8	8	8	-	PR	(8)	8	8
5.	(8)	8	8	8	8	8	-		8	8	8	8	8	-		8	8	8	8
6.	8	8	-		8	8	8	8	8	-		8	8	8	(8)	(8)	-		8
7.	-		8	8	8	8	8	-		8	8	8	8	8	-		8	8	8
8.	8	8	8	8	PR		8	8	8	8	-		8	(8)	(8)	8	8	8	-
9.	8	-		8	8	8	8	8	-		8	8	8	8	8	-		8	8
10.		8	8	8	8	8	-	PR	8	8	8	8	8	-		8	8	8	8
11.	(8)	8	8	-		8	8	8	8	8	-		8	8	8	8	8	-	
12.	8	-		8	8	8	8	8	-		8	8	8	8	8	-		8	8

Državni
blagdani
2017. godine:

1. siječanj Nova godina
6. siječanj Sveta tri kralja
16. travanj Uskrs
17. travanj Uskrsni ponedjeljak
1. svibanj Praznik rada
15. lipanj Tijelovo
22. lipanj Dan antifašističke borbe
25. lipanj Dan državnosti
5. kolovoz Dan domovinske zahvalnosti
15. kolovoz Velika Gospa

PLAĆENI DRŽAVNI BLAGDANI 2017. GODINE: (6. siječanj, 16 travanj, 1. svibanj, 15. lipanj, 22. lipanj, 1. kolovoz)



vremena za 2017. godinu

TEHNIKA



, Božić po Julijanskom kalendaru, Jom Šana • Ramazanski Bajram (25 lipanj) i (1.rujan) su plaćeni neradni dani za nanskog vjeronazora, Božić po Julijanu za vjernike koji Božić slave u taj dan om Kipur (30. rujan) i Roš Hašana (21. ke židovskog vjeronazora).
guća je promjena datuma za Ramazan- jram jedan dan

Ako blagdan, ili vjerski dan pada u nedjelju ili neradni dan po raspodjeli radnog vremena, ne prebacuje se na slijedeći dan, niti se plaća.

Predviđeno je korištenje kolektivnog godišnjeg odmora za petak i ponedjeljak vezano uz praznike koji padaju u četvrtak, odnosno utorak i to: 16. lipnja i 14. kolovoza; (2 radna dana)

19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	mj. sati
8	8	-		8	8	8	8	8	-		8	8	176
	8	8	8	8	8	8	-		8	8			160
	8	8	8	8	8	-		8	8	8	8	8	184
8	8	8	-		8	8	8	8	8	-			160
8	-		8	8	8	8	8	8	-	8	8	8	184
8	8	8	(8)	8	-	PR	8	8	8	8			176
8	8	8	-		8	8	8	8	8	-		8	168
-		8	8	8	8	8	8	-	8	8	8	8	184
8	8	8	8	-		8	8	8	8	8	-		168
8	8	-		8	8	8	8	8	-	8	8	176	
	8	8	8	8	8	-		8	8	8	8		176
8	8	8	8	-		(8)	(8)	8	8	8	8	-	168

ukupno: 2080

o
ntifašističke borbe
ržavnosti
omovinske zahvalnosti
Gospa
anj, 15. kolovoz, 18. listopad, 25. i 26. prosinac) - ukupno 9 dana

8. listopad Dan neovisnosti
1. studeni dan Svih svetih
25. prosinac Božić
26. prosinac 2. dan Božića

Društvo će za te dane izdati rješenja o godišnjem odmoru za sve zaposlene (osim za one koji zbog prirode posla odnosno obveza proisteklih iz ugovorenih rokova, moraju raditi u te dane). Nadležni direktori-rukovoditelji dat će spisak zaposlenih za koje se neće izdati rješenja o GO.

Zimski dio godišnjeg odmora od najmanje 8 radnih dana radnici su dužni koristiti u prosincu, siječnju i veljači, a u skladu s operativnim planovima i vremenskim prilikama. Većinom (osim zbog prirode posla) u razdoblju 12. prosinca – 20. veljače.

Raspodjela radnog vremena je sastavni dio Plana za 2017. godinu.

Legenda:



nedjelja



državni blagdan,
plaćeni dan



datum isplate plaća



praznik u neradni dan
(subota, nedjelja)



kolektivni godišnji
odmor

Glavni direktor:

Zlatko Sirovec struč.spec.ing.građ.

Ujedinjene boje ZAPA betona

ZAPA beton je tvrtka iz Češke koja danas ima preko 50 betonara u Češkoj i 15 u Slovačkoj. Osnovana je devedesetih kao mala tvrtka s nekoliko zaposlenika. Započela je širenje preuzimanjem starijih betonara i njihovom postupnom modernizacijom. Do kraja stoljeća preuzela ju je njemačka Dyckerhoff Grupa koja je kasnije postala dio multinacionalne tvrtke Buzzi Unicem Group iz Italije.



Ono što ovu tvrtku posebno izdvaja od svih drugih u proizvodnji betona, je njihov jedinstveni dizajn koji nikoga neće ostaviti ravnušnim. Priča počinje 1994. kada su žečeći biti originalni i šokantni betonaru u Pragu obojali živim bojama i na nju postavili nasmiješena lica. Od tada je njihov glavni dizajner Jan Rada stvorio puno jedinstvenih silosa, automješalica za be-

ton i drugih strojeva u Češkoj i Slovačkoj koji izgledaju prije kao dječja igračka nego stvarni stroj/građevina.

Dizajn betonara i vozog parka su prilagodili lokalnoj tradiciji, povijesti, znamenitostima ili tipičnom ambijentu. To je razlog zašto vojnici Napoleonove vojske uz top Žele natrag u bitku kod Austerlitzu kraj grada Holubice, zašto stoji neprobojni dvorac u Svitavy, zašto je vlak postavljen kraj pruge u Suchdolu i zašto je krdo mamuta blizu pretpovjesnog arheološkog nalazišta u Prerovu. Niti u ostalim slikama sigurno ne nedostaje humora. Srebrne rakete spremne su za polijetanje iz mjesta Kosmonosy, a u nekim drugim mjestima moguće je vidjeti cvijeće, likove koji mašu,



mačke, pse, ribe pa čak i žirafu čiji je dugi vrat zapravo pumpa za beton.

U 2015. nastavili su rad na prepoznatljivom, inventivnom, šarenom dizajnu tvrtke koju oni nazivaju „Ujedinjene boje ZAPA betona“. Svaki novi dizajn je drugačiji, ali stil ostaje isti. Ovdje nisu stali, nego su tom stilu prilagodili i izgled poslovnih kartica, tvrtkine tiskane materijale, omotnice, dostavnice, cjenike, tehničke upute i još mnogo toga. Uz ovaj šarolik stil važno je napomenuti da beton shvaćaju ozbiljno i kada je riječ o izradi betona, transportu i ugradnji nema odstupanja od normi i pravila struke.

Uz ove zanimljive prizore svim našim djelatnicima i kupcima želim blagdane pune veselja i uspješnu 2017.

Saša Stefanović, dig.

Svjetlo u domu i radnom prostoru

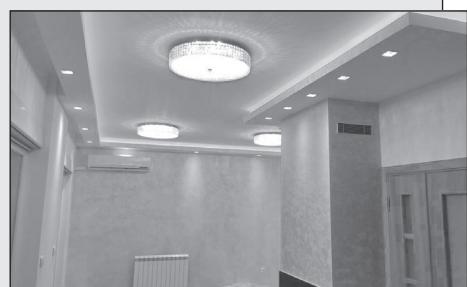
Poznato je da svjetlo utječe na psihičko, fizičko, pa i fiziološko zdravlje ljudi. Također, naša radna koncentracija i učinkovitost ovise o kvaliteti svjetla koje nam obasjava svakodnevne aktivnosti. Međutim, često nam se događa da ne pridajemo previše pažnje svjetlosti u životnom prostoru, kako u domu, tako i na radnom mjestu. Loše raspoređena rasvjeta stana vrlo je česta pojava. Lako ćemo prepoznati da li nam je rasvjeta stana loša po nekim simptomima kao što su: bol u glavi, bol u očima, pa svadice tko će ugasiti svjetlo prije spavanja, frustracije u kuhinji jer nemate preglednu radnu plohu... Imamo neke glavne smjernice koje su nam pomoći pri određivanju rasvjete u prostorijama:

Interijer okrenut k sjeveru: svjetlo u takvom prostoru je dosta hladno i oštvo, jer sunčeve zrake ne padaju direktno u prostor.

Interijer okrenut k istoku: prostor je dobro osvjetljen ujutro, a zatim slijede dugačke sjene, te vrlo rano zapadanje sunčevih zraka. Kako bi povećali količinu svjetla, takve prostore opremite umjetnom svjetlošću.

Interijer okrenut k jugu: takav prostor posjeduje toplo svjetlo tijekom čitavog dana, iako se intenzitet mijenja i kroz dan i kroz godinu. Takvi su prostori najbolji za kuhinje i dnevne boravke.

Interijer okrenut zapadu: problem ovog prostora je u tome što on posjeduje svjetlost u najtoplijem dijelu dana, pa zbog toga većina predmeta u interijeru ima vrlo jak



odbijesak. Prednost je što ćete u predvečerje u ovakvoj prostoriji imati vrlo ugodno, „meko svjetlo“ i dugačke sjene.

Dobra rasvjeta je ona koja naš dom čini prostranjim, čišćim i ugodnjim. Najbolja rasvjeta je ona koja prati naš bioritam, te se prilagodava vremenjskim uvjetima i specifičnim potrebama. Ipak nam je, većinom, bitno prirodno svjetlo, čija kvaliteta ovisi o mjestu na kojem se nalaze prozori.

(izvor: časopis „Korak u prostor“, pripremila DK)



piše: **dr. Ivo Belan**

IZ SVIJETA MEDICINE

Osnovni principi prehrane

Postoje tri osnovna pravila koja moraju biti ispunjena ako želimo govoriti o sigurnoj i zdravoj prehrani. To su: uravnoteženost, raznovrsnost i umjerenost. Neće biti na odmet da malo porazmislite o svojim prehrambenim navikama, jer riječ je o vašem zdravlju. Činjenica je da su vrlo često prisutne razne nejasnoće i nehaj kad je u pitanju naša ishrana. Međutim, ako ispunjavanje gore spomenuta tri osnovna principa, budite sigurni da ste na pravom putu: uravnoteženost (nemojte pretjerivati u jednoj vrsti hrane), raznovrsnost (nemojte izostavljati neku hranu; što više različite hrane na vašem tanjuru tim bolje), umjerenost (ako se pojavila dupla brada ili odjeća postala pretjesna, velikim štampanim slovima napišite na svoj hladnjak UMJERENOST).

Informativni mediji vrlo često donose konfuzne savjete o prehrani („ovo smijete jesti, ovo ne smijete jesti“, itd.). Međutim, valja priznati da stručnjaci za prehranu još uvijek ne znaju dovoljno da bi mogli točno reći koja je dijeta idealna za pojedinog čovjeka. Ljudi se razlikuju po dobi, spolu, razvijenosti, fizičkim aktivnostima, netko je bolestan, netko je trudnica itd. pa prema tome se i prehrana mora razlikovati. Istraživanja se nastavljaju s ciljem da se otkriju potrebe, prava uloga i veza između pojedi-

nih hranjivih tvari i nekih bolesti (srčani ili moždani udar, visoki krvni tlak, šećerna bolest, karijes zubi, neki oblici raka, itd.), jer dijeta može biti itekako važna. Ovakvi se bolesnici moraju posavjetovati sa svojim liječnicima i dobro educiranim dijetetičarima koji će im dati glavne smjernice u ishrani, a vjerojatno će im, specijalno za njih, pripremiti i određene dijete.

U pitanju je vaše zdravlje

A što je s nama zdravima? Koje savjete da mi slijedimo u izboru i pripremi hrane za nas i našu obitelj? Bilo bi preporučljivo i mudro također se pridržavati nekih smjernica, a najvažnije među njima su slijedeće:

1. Jesti raznovrsnu hranu,
2. Održavati normalnu tjelesnu težinu,
3. Izbjegavati previše masnoća, zasićenih masnoća i kolesterola,
4. Jesti hranu s dovoljno škroba i celuloznih neprobavljivih ostataka,
5. Izbjegavati previše šećera,
6. Izbjegavati previše soli,
7. Ako se piju alkoholna pića, činiti to u umjerenim količinama.

Da se razumijemo, samo zdrava i ispravna hrana nije dovoljna da vam garantira zdrav i sretan život. Postoje još i drugi faktori o kojima ovisi zdravlje (nasljednost,



životni stil, mentalno zdravlje, okolina, itd.) ali ipak, dobre prehrambene navike mogu vam znatno pomoći u održavanju i poboljšavanju zdravstvene kondicije.

Nekoliko zemalja u svijetu sprema se da čak i zakonskim putem izmjeni loše navike svog stanovništva u svakodnevnoj ishrani. Uostalom, preporuku za to dale su Svjetska zdravstvena organizacija i Međunarodna konferencija o ishrani. Na primjer, norveški parlament razmatra je dugoročni program (petnaestogodišnji) o zdravoj ishrani. Po tom programu Norvežani će u sljedećem razdoblju jesti više žitarica, a manje masti i mesa. Pored medicinskog, taj program ima i ekološki značaj, jer će potaknuti razvoj poljoprivrede.

O bakteriji legionele

Veliko otkriće hrvatskog znanstvenika

Novo istraživanje prof. dr. Ivana Đikića sa Sveučilišta Goethe u Frankfurtu objavljeno je u vodećem znanstvenom časopisu Cell. Kako piše Večernji list, svjetski priznati molekularni biolog napominje kako je riječ o njegovom dosad najvećem otkriću. Naime, Ivan Đikić, znanstvenik iz Marije Bistre, otkrio je mehanizam kojim bakterija legionela preuzima kontrolu nad zdravim stanicama i time uzrokuje smrtonosnu upalu pluća kod osoba čiji je imunitet oslabljen. Procjenjuje se da će Đikićev otkriće uvelike pomoći u otkrivanju novih strategija za razvoj modernih lijekova, naročito kad je riječ o bakterijskim bolestima. (ZM)

Kako izbjegći zimsko povećanje težine

Počelo je zimsko doba kada se manje krećemo i u pravilu jedemo masniju hranu. Doba je smanjenog izbora svježeg voća i povrća, dani su kraći, manje je sunca, a sve to negativno utječe na metabolizam, raspoređenje i prehrambene navike. Brojne studije provedene u svijetu pokazale su da se udebljamo prosječno do pet kilograma tijekom zime. Kada je hladnije vrijeme manje se krećemo i zbog toga se usporava metabolizam i kilogrami se još brže hvataju. Zimska prehrana, a posebno ona tijekom blagdana, obiluje namirnicama kojima gotovo nitko ne odolijeva. Naravno, ne treba se odreći fine blagdanske hrane ali treba ju konzumirati u umjerenim količinama. Ovo je pravo vrijeme da pripazite na prehranu i izbjegnete dodatne kilograme koje se ka-

sniye jako teško skidaju. Pratite što jedete i sprječite dobivanje novih kilograma. U zimskim mjesecima u nedostatku sunčeve svjetlosti jače je izražena žudnja za slatkim. Kako biste izbjegli suviše kilograme najbolja zamjena za visokorafinirane ugljikohidrate je suho voće. Suho voće je niskokalorično, jer ne sadrži masti, a bogato je biljnim vlaknima, mineralima željezom, kalcijem, kalijem, magnezijem, cinkom, te vitaminima A, B i C. Također orašasto voće sadrži omega 3 masne kiseline, važne vitamine, minerale i masti. Čuvajte svoje zdravlje tijekom zimskim mjeseci, budite tjelesno aktivni, pijete puno vode, ali i čaja s dodatkom meda, limunovog soka, izbjegavate prekomjernu konzumaciju kave i alkohola. (js)



Novogodišnji horoskop

Piše: V. Krančić

OKO NAS

Ovan

Dragi ovnovi, ova godina bila je burna, naporna s puno uspona i padova, primiče se njen kraj i usporite malo. Tek pravi zaplet slijedi 2017., s puno novih izazova, ali i stazom uspjeha i prosperiteta. Financije: solidne. Ljubav: sreća je u malim stvarima. Za one zauzete – lijepi trenuci u obiteljskom okruženju, ovoga puta bez rodbine i posjeta. Zdravlje: manje prehlade su moguće zbog naglih i neočekivanih vremenskih promjena.

Bik

Vi kao da mislite da je cijeli svijet na vašim leđima, upravo je to pogrešno! Sve što se moglo napraviti - napravilo se! Financije: lake ruke možete biti kad je riječ o hrani, tako da ćete vjerovatno nakupovati. Ljubav: u ovom razdoblju možete biti svadljivi, malo više nepotrebno tvrdoglavi i kad razjurite sve oko sebe – shvatit ćete: nitko nije kriv! Sve se događa s nekim razlogom. Puno toga će se promjeniti na vašem osobnom planu, zato opustite se i uživajte u blagdanima. Zdravlje: nervozna želuca.

Blizanci

Nakon što vas je Saturn dobro namučio, vama se u narednim mjesecima nude i olakotne okolnosti s kojima možete lakše izlaziti na kraj. Nije da će sve biti savršeno, no malo po malo, shvatiti ćete da se sa svim drugim pristupom i komunikacijom može puno toga riješiti. Financije: još je na snazi - nema akcija! Ali ipak stanje se vidno popravlja. Ljubav: tu će biti puno novih stvari, bilo da ćete se odlučiti za ono sudbonosno DA, možda ćete udati kćer ili oženiti sina, krenuti u mirovinu, promjeniti mjesto stanovanja. Dakle, obiteljski život bit će vrlo dinamičan. Zdravlje: više manje dobro.

Rak

Ovo je jedno teže razdoblje, pogotovo jer smatrate da se većina stvari nije odradila, i dosta ste skloni živciraju. Nažalost, teško možete utjecati na okolnosti, radje se pozabavite onim što je u vašoj domeni i ne borite se protiv vjetrenjača. U mjesecima koji slijede, trebat će donijeti važne odluke, zato se zasada ne trošite previše! Financije: dobre. Ljubav i obitelj: Držati sve na okupu, toliko različitih ljudi s različitim potrebama i razmišljanjima, svakim danom je sve teže i teže. Blagdani će konačno proteći mirno i u harmoniji. Zdravlje: noge, cirkulacija, vene.

Lav

Idealno razdoblje da se pokrenete i uložite u sebe i svoju edukaciju, bez obzira na godine. Promjena ili poboljšanje uvjeta na poslu smiješe vam se tijekom 2017. Sve se pomalo i sigurno počinje slagati na svoje mjesto, tako i vaše financije uz pažljivije trošenje. Ljubavni i obiteljski odnosi: da nikako ne može sve biti idealno, potrudit će se određeni članovi obitelji. Bit ćete okruženi njihovim životnim problemima, a povremeno ćete pobjeći u svoj život, dinamično i vatreno, kao i obično, nekako ćete vi to sve pospremiti. Zdravlje: manje cigareta, više tekućine!

Koliko zapravo efikasno radimo

Iz Američkog zavoda za statistiku tvrde da Amerikanci rade nešto više od osam sati svaki dan, dok je istraživanje nad 2.000 radnika pokazalo da se većina ljudi bavi mnogim aktivnostima na poslu, koje zapravo nisu radne obveze. Posljednja istraživanja su pokazala da su radnici u prosjeku produktivni dva sata i pedesettri minute na dan. Pitate se na što otpada ostatak radnog vremena? Na čitanje News portala odlazi jedan sat i pet minuta, a društvene mreže okupiraju radnika punih 44 minuta. Samo četiri minute manje prolazi u neobaveznom razgovoru s kolegama, 23 minute troše se na traženje novog posla. Pauze za pušenje skratit će radno vrijeme za 23 minute, a pozivi obitelji i prijateljima 18 minuta. Priprema kave ili čaja traje ukupno 17 minuta, a dopisivanje s prijateljima 14 minuta. Najmanje vremena oduzima priprema hrane na radnom mjestu - tek 7 minuta. Ljudima odvlače pozornost i drugi „uredski“ poslovi - poput slanja e-maila, a studija McKinsey instituta utvrdila je i da ljudi dnevno potroše 28% vremena sredujući korespondenciju. Osim što pada kvaliteta rada, potrebno je više vremena da se završi posao. Neki su ljudi produktivniji i mentalno oštiriji u ranim jutarnjim satima, neki u podnevnim. Zato, kad osjetite umor primijenite vježbe disanja. Dišite obraćajući pažnju na udah i izdah pune dvije minute. Svakodnevno! Nekad će vam dobro doći lagano „ometanje“, jer i najfokusiranjiji se umori tijekom vremena. Da se ne bi iscrpili, uzmite pauzu svakih 30 minuta ili kad osjetite pad koncentracije. Prošetajte, pojedite ili popijte međuobrok koji će vratiti energiju za ostatak dana.

24sata

Sajam u Münchenu

BAU 2017

BAU sajam u Münchenu je zasigurno jedan od najposjećenijih sajmova. Sajam će trajati od 16. do 21. siječnja u Messe München.

Ovoga puta sajam će biti okrenut prema budućnosti. Promjena životnih i radnih navika, napredna digitalizacija, nove tehnologije i građevinski materijali kreću se u uzbudljivim smjerovima. Na forumima sajma BAU 2017 medunarodni stručnjaci naglašavaju kakva će biti budućnost gradnje.

Na sajmu BAU 2017 u sklopu popratnih programa organizirat će se razni forumi, kao što su: Arhitekti i industrija u dijaligu, DETAIL, budućnost gradnje...), specijalne priredbe, susreti obrtnika i atrakcije za arhitekte – „Duga noć arhitekture“.

(izvor: internet, pripremila DK)



Računarstvo kroz povijest

Računanje je staro koliko i čovječanstvo. Prvi znakovi kojima su ljudi bilježili članove plemena, stoku, zemljište, urezivali su u kamenu, na drvenim stupovima i sl. Računanje se primjenjivalo još u Starom vijeku prije otprilike 5.000 godina u Babilonu, Sumeru, Egiptu, Kini i Indiji. Graditelji golumih piramida, hramova koristili su se računarskim znanjem. Prvo računalo u svijetu je poznati „Stonehenge“ koji je još prije 4.000 godina točno predviđao mjeseceve mijene. Prvo prijenosno računalo je Abak (grčki Abax, što znači ploča za računanje). Prvi poznati Abak postojao je u Babilonu prije 5.000 godina. Računalo se pomoću kamenčića koji su se umetali u Žljebove napravljene u pijesku. Zatim je Abak dobio okvir i razapete žice na koje su postavljene pločice ili kuglice. Također su se Abakom koristili u Egiptu i Kini 2.500 godina, a nešto kasnije i u antičkoj Grčkoj. Zahvaljujući Abaku, u Mezopotaniji i Kini postoje najstariji zapisi o brojevima sačuvani do danas. Usavršeni Abak i danas koriste za svakodnevno računanje narodi Rusije, Kine i Japana.

1975. godine Ed Roberts i Less Solomon izumili su prvo dostupno osobno računalo – Altair 88000. Nije imao programski jezik, tipkovnicu niti monitor. Programiranje je bilo binarno. Kad bi se uredaj isključio, nestalo bi programa i podataka. Koštalo je 1.289 dolara, a prodano je oko 5.000 komada.

1975. godine programirana je prva kompjutorska igra.

1976. godine Steve Wozniak i Steve Jobs osnivaju Apple te izrađuju mikroračunalo – prvo računalo na kojem se odmah moglo raditi.

1977. godine Apple predstavlja Aplle II., potpuno sklopljen sustav koji стоји 3.759 dolara.

1981. godine nastalo je prvo prijenosno računalo po cijeni od 3.466 dolara.

Internet, Pripomila: N.K.

Djevica

Što vas ne dotuče, to vas očeliči, tako bismo mogli nazvati vašu proteku godinu. Lakše ćete disati kroz 2017., neke osobe iz vaše neposredne radne okoline otići će, a neki novi, puno marljiviji ljudi će doći i to su svakako lijepi vijesti. Financije: sve je pod kontrolom, još uvijek ste na oprezu zbog mogućih izvanrednih troškova. Ljubav: da vam se makar jednom pošteno zaljubiti i glavu izgubiti, a onda se brzo zau stavite, stavite sve štitove i zidove, da se ne dao Bog to i ne dogodi. Ali, 2017. je godina „leptirića“, od kojih ovoga puta nećete moći pobjeći! Zdravlje: solidno.

Vaga

Odnosi na poslu postaju kvalitetniji, poslovni dogовори vrlo korektni, bez većih problema i otezanja. To su zvjezdane vijesti za 2017. godinu! Financije: malim i sitnim koracima vaša novčana situacija postaje sve bolja i bolja, imate li koju kunu za loto, zaigrajte, mogli bi ovog

puta zgrabiti Sreću! Ljubavni život bi vam se mogao vrlo iznenada pretvoriti u pravu pustolovinu, pogotovo ako ste dugo na tom planu u zastatu! No, ako je tu uključen netko treći, osim romanse bit će tu i prave drame! Zdravlje: fantastično.

Škorpion

Tko se zadnji smije, najslađe se smije, tako da vam se konačno na poslu u Novoj godini stvari stavlju na svoje mjesto i vi možete u miru raditi i surađivati sa svojim kolegama. Financije: ovo je osjetljivo razdoblje godine kad vam novac curi, pa je malo upozorenje da se previše ne zaigrate. Ljubavni život bit će puno dobrih prilika, ako ste sami, na proljeće na pomolu prava romansa, a za one zauzete, vladat će harmonija. Zdravlje: oprez u prometu, pogotovu u vrijeme blagdana.

Strijelac

Vama se zvjezde baš i ne smješkaju, teška je bila ova godina, no i 2017. godina će biti zahtjevna, s puno neočekivanih obrata na koje se trebate pripremiti. Uzmi ili ostavi, bit će vam vrlo često u mislima. Financije: povećani troškovi, koje ćete rješavati, bit će izvor stresa, nakon početne panike, novac će se naći. Ljubav je područje gdje se morate mirno i staloženo suočiti sa istinom. Vrijeme je za promjenu, bilo u ponašanju, bilo da ćete shvatiti da niste jedno za drugo. Zdravlje: vrijeme je za zubara.

Jarac

Malo po malo poslovni život nakon svih bura i nevera dolazi u mirnu fazu, te će vas takav trend pratiti i u 2017. godini. Finansijska situacija bit će izvor nezadovoljstva, no kako imate neke neriješene nekretnine ili pokretnine, bit će silno zadovoljni kada se pojavi kupac i time se riješite i obvezite i zatvorite kredit koji vas guši. Ljubav je dio života koji je u zadnje vrijeme pomalo upao u kolotečinu, nikako ne dopustite da tako i ostane. Zdravlje: više manje stabilno.

Vodenjak

Intenzivno poslovno razdoblje, neizvjesnost i nagle i neočekivane promjene su iza vas. Tijekom 2017. bit će manjih poslovnih kriza, više zbog loše organizacije ili nesposobnog kadra, ali to neće utjecati na vašu karijeru. Financije: malo ste se zanjili, vrijeme je za racionalno trošenje, 2017., donosi ono dugo očekivano „lakše se diše“. Ljubav: teško da se tu mogu navijestiti harmonija i sklad, jer ste gurnili puno toga ispod tepiha, i čekate da netko drugi to riješi jer ste neskloni konfliktu i raščišćavanju neugodnih situacija. Zdravlje: čuvajte se ozljeda, pogotovu u rukovanju oštrim predmetima.

Ribe

Da je vama dati vlast na jedan dan, svi bi po vama bili sretni i opušteni. 2017., godina vam nudi boljšetak, samo ako ste se naučili da je bolje blefirati, nego iskreno reći da vam nešto nije jasno, ili da biste vi nešto drukčije, jer eto niste u pozicije da stvarate pravila rada. Mogla bi vam 2017. donijeti bolji položaj na poslu, jer ste s dodjeljenim kartama odigrali najbolje što znate! Financije: tu nema blefiranja, situacija je alarmantna, sakrijte karticu i bez puno gotovine u kupovinu! Ljubav: ili ste u drami ili u agoniji, ili ste na sedmom nebu ili u devetom krugu pakla. Tko će sve to poloviti, tako nekako bi izgledala vaša ljubavna prognoza u 2017. Zdravlje: umor koji osjećate je od nedostatka adekvatne tjelesne vođenosti!

Nogomet - ZAVRŠETAK POLUSEZONE

U proljeće nastavak bitke za vrh

Nogometaši Tehnike jesenski dio sezone završili su na sedmom mjestu Druge koprivničko-križevačke nogometne lige. Upisali su šest pobjeda, dva remija i pet poraza. Uz 20 osvojenih bodova napravili su i gol razliku 25:18. „Nismo zadovoljni mjestom na ljestvici, zavredujemo više. Ipak, bodovne razlike su male pa očekujemo da ćemo se u proljeće boriti za vrh“, istaknuo je predsjednik Tehnike **Igor Bajalica**. Drugoplasirana Lipa iz Hlebine, primjerice, bježi samo šest bodova. Sve je moguće. U nogometu se takva prednost vrlo brzo istopi, a dojam je da Građevinari ima-



ju kvalitetu za bolji plasman. Vidjelo se to na brojnim utakmicama ove jeseni gdje je samo sreća prevagnula na stranu protivnika. Inače, najbolji strijelac kluba na polusezoni je veznjak Mario Kovaček. I to je jasan pokazatelj da nešto nije „štimalo“ u napadu. Uprava kluba stoga radi na dovodenju jednog kvalitetnijeg napadača, a već je doveden Zoran Matijaković iz županijskog prvoligaša Drave iz Novigrada Podravskog. S druge strane, klub će u zimi napustiti Alen Milić zbog privatnih razloga, te Ivan Hren i Domagoj Hlevnjak koji idu raditi u Njemačku.

Z.M.

U vedrijem raspoloženju

„Martin je f' tehnički 2016“



U petak 11. 11. 2016. održano je 2. TRADICIONALNO NATJEĆANJE VINARA TEHNIKE!

Još jednom se pokazalo da u Tehnici ima i vinara i dobre volje.

Specifičnost ovogodišnjeg takmičenja je u zastupljenosti ženskih sudionika - postotak je bolji nego u Hrvatskom Saboru!

Žiri je bio u sastavu:

Silvana Šućur, Alenka Zelko, Barbara Kolovrat, Martin Serić, Damir Matunec i Ivan Pražetina,

a natjecatelji-vinari su bili:

Ksenija Jukić-Trputac, Đurdica Božić, Zdravko Maskalan, Milivoj Potlaček, Marijan Anić, Nenad Nenezić i Franjo Kramarić.

Trčanje...

piše: Slavko Patačko

Zagrebački maraton

Prije dvije godine, točnije, 12.10.2014. prvi put sam sudjelovao na nekoj utrci. Bilo je to na popularnom Zagrebačkom maratonu, 23. po redu. Trčao sam polumaraton i postigao zavidan rezultat, bar kaj se mene tiče, 1 sat, 50 minuta i 14 sekundi. Moram priznati da mi je bilo prilično teško. Pa kako i ne bi. Iako sam puno trenirao, o taktici go tovo da nisam imao pojma. Tak da je na kraju sve dobro i ispalio. Tada sam o maratonu mogao samo sanjati. Ali negdje duboko u meni crv je nagrizao moju maštu. Nastavio sam i dalje uporno trenirati ali iznad 20 km nije išlo. Onda sam slučajno, poslije jednog treninga na Jarunu, od isku snog trkača doznao kaj bi trebalo napraviti da se dignem iznad te začarane granice. Lagano dizati kilometražu ili pak ako se trči na vrijeme, podizati minutažu. Još me upozorio da nikako ne pretjerujem i da ne trčim više od 3 sata, jer na treninzima se nikad ne trči maraton. Prvo sam probio magično vrijeme od dva sata a onda sam minutažu i dalje postepeno dizao. Na Viru, za vrijeme ljetovanja, nastavio sam trčati sve više i duže da bi na kraju bio korak do 3 sata. Prvi pravi ispit bio je Noćni maraton na Bundeku, na kojem sam trčao tri četvrtine maratona. To je na neki način bio i test za maraton. Ako istrčim ovu utrku upisujem se na Zagrebački maraton. Uspio sam istrčati tih 30 km, u vremenu 3 sata i 20 minuta. Bio sam jako sretan i ponosan ali to nije bio moj konačni cilj, nego samo put do konačnog cilja a to je maraton.

(nastavlja se)

Natjecatelji

Svakako treba spomenuti i specijalne postrojbe - sigurnosnu službu natjecanja u sastavu: **Tatjana Balaban i Tihomir Mesarić**, koji su bili čuvari tajne o porijeklu vinskih uzoraka.

Kad je u pitanju Tehnika, kavalira nikad dosta. Tako je bilo i pri ocjenjivanju.

Prva dva mesta osvojile su Đurdica Božić i Ksenija Jukić-Trputac!

Nakon službenog dijela su svi sudionici i gosti prionuli na prigodni domjenak i uništavanje vinskih uzoraka.

Pogledajte: Richard BEAN - JEDAN SLUGA, DVA GOSPODARA

Veliki interes publike

Za prvu ovosezonsku premijeru Satiričko kazalište Kerempuh odabralo je tekst jednog od najpoznatijih britanskih suvremenih dramatičara Richarda BEANA „Jedan sluga, dva gospodara“. Ova komedija suvremena je inačica komada Carla GOLDONIJA „Sluga dvaju gospodara“. Osim što je promjenio imena likova i radnju premestio iz Venecije 1740-ih u Brighton 1960-ih, Bean je morao pronaći kazališni stil sličan comediji dell'arte. Tako je nastala mješavina varijetea, music halla, pantomime, stand-up komedije i tzv. end-of-the-pier showa. Redatelj „Kerempuhove“ predstave Vito TAUFER i dramaturginja Dora DELBIANCO odlučili su otići korak dalje od Beanovog predloška. Radnju su smjestili u Opatiju, zamijenivši Beanove gangsterne domaćim korumpiranim političari-ma u sprezi s kriminalnim podzemljem. Glavni junak komedije je uvijek gladni Frano koji se, da bi zadovoljio svoje potrebe, odluči služiti dva gospodara. Tu su i dva para ljubavnika pred čijom srećom stoji niz prepreka, žena koja glumi svog ubijenog brata blizanca, jedan lik koji zapravo ne postoji i kojeg okriviljuju za sve te još mnogo toga što stvara niz urnebeno smiješnih situacija. Uz Borka PERIĆA u naslovnoj ulozi u predstavi igraju Nikša BUTIJER, Ornela VIŠTICA, Željko KÖNIGS-KNECHT, Matija ŠAKORONJA, Mia ANOČIĆ-VALENTIĆ, Hrvoje KEČKEŠ, Anita MATIĆ DELIĆ, Vilim MATULA, Ana MARAS HARMANDER i Damir POLJIČAK. U predstavu su ukomponirani odlični songo-

vi Mate MATIŠIĆA koje pjeva Maja POSAVEC praćena bendom u sastavu Mate MATIŠIĆ (gitara, banjo i mandolina), Ivan DURIĆIĆ (saksofon i harmonika) i Luka PETRUŠIĆ (bubnjevi). Veselje zajedničke glumačke igre cijelog ansambla prenosi se iz izvedbe u izvedbu na publiku pa se za ovu predstavu od prve izvedbe traži ulaznica više.

Pročitajte: Ivana BODRUŽIĆ - RUPA

Gospodari rata

Mlada novinarka Nora Kirin dolazi u svoj rodni slavonski gradić kako bi napisala reportažu o srednjoškolskoj profesorici koja je sa svojim maloljetnim ljubavnikom ubila muža. 2010. je godina. Mirna reintegracija je završena. Istraga tragičnog dogadaja Noru vraća u prošlost kada je, na samom početku rata, njen otac stradao pri pokusu posredovanja u pregovorima između zaraćenih strana. Ona i majka bile su prisiljene otići u progostvo. Kako prolaze dani, Nora shvaća da se u gradu u proteklih dvadeset godina nije ništa bitno promijenilo. Aktori ratnih događanja, nekad na različitim stranama, danas su pripadnici lokalne društvene elite i vrlo uspješno surađuju u mutnim poslovima koji im donose moć i profit. Beskompromisno razotkrivanje nekadašnjih gospodara rata, ma koliko to imalo strašne posljedice po njen život, Nori će dati priliku i za osobnu osvetu...

Riječ je o, nakon „Hotela Zagorje“, drugom po redu romanu pjesnikinje i prozaistice Ivane BODRUŽIĆ „Rupa“. U njemu se autorica ponovno hrabro dotiče mnogih tabu tema i nedodirljivih svetinja. Ova knjiga uvelike nadilazi žanr političkog trilera (roman je objavljen u biblioteci Balkan Noir) postajući, baš kao i njen naslov, složenom metaforom stanja onoga što zovemo našom stvarnošću.

Izdanie:

Naklada Ljevak, Zagreb, 2016.



Hvala svima na uloženom trudu! Dogodine očekujemo još veći interes i odaziv na natjecanje!

Franjo Kramarić

Pogledajte:
NE GLEDAJ MI U PJAT

Crnohumorna socijalna drama

Uspjeh hrvatskog filma, nakon višestruko nagrađivanog i rado gledanog „Ustava Republike Hrvatske“ u režiji Rajka GRLIĆA, nastavlja „Ne gledaj mi u pjat“ jedne od najtalentiranijih mladih filmskih redateljica Hane JUŠIĆ. Radnja filma smještena je u Šibenik gdje u betonskom naselju iz socijalističkih vremena, daleko od turističkog glamura, životari četveroročlana obitelji. U klaustrofobično malenom stanu doslovno pušu za vrat jedni drugima što produbljuje njihove sukobe. Glava obitelji je otac Lazo, nekad civilno lice zaposleno u JNA, a sada umirovljenik. On terorizira cijelu obitelj, a u tome ga podržava supruga Vjera koja kao kućanica vrije-me uglavnom provodi u kuhinji. Njihov sin Zoran nezaposleni je debeljko i hipohondar. Za razliku od njega kći Marijana radi čak dva posla, prijepodne je medicinska sestra u bolničkom laboratoriju, a poslije podne čisti apartmane. Kad otac doživi moždani udar i ostane nepokretan, vodstvo preuzima glupa i lijena majka, ali Marijana će se, na svoj način, pokušati izboriti za slobodu....„Ne gledaj mi u pjat“ crnohumorna je socijalna drama koja tematizira neizbjježne promjene u obiteljskim odnosima u mediteranskoj kulturi postranzicijskog vremena u kojem su muškarci odavno izgubili svoju funkciju pa patrijarhat zapravo održavaju i sprovode žene same. Redateljica Hana Jušić potpisuje i scenarij filma, dok glavne uloge igraju fascinantno dobra glumačka debitantica Mia PETRIČEVIĆ te Kićo BURIĆ, Arijana ČULINA i Nikša BUTIJER. Film je osvojio brojne nagrade na uglednim svjetskim festivalima od kojih izdvajamo onu za najbolji europski film na venecijanskoj Mostri.

Povijest božićnog drvca

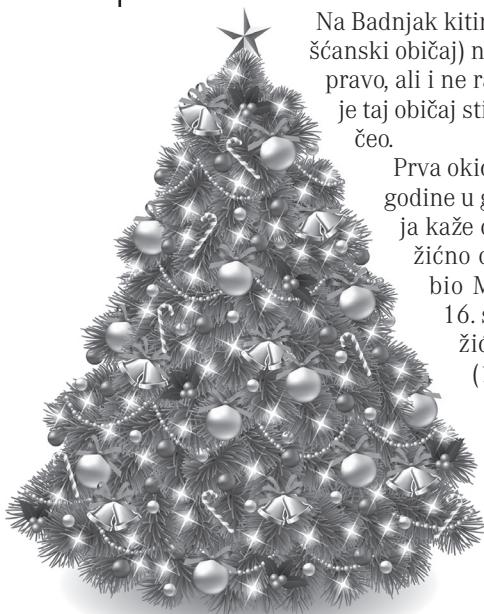
Na Badnjak kitimo božićno drvce (to je kršćanski običaj) nebitno je li ono umjetno ili pravo, ali i ne razmišljamo o tome odakle je taj običaj stigao do nas i kto je to započeo.

Prva okićena jela pojavila se 1510. godine u gradu Rigi u Latviji. Predaja kaže da je prvi koji se sjetio božićno drvce ukrasiti svjećicama bio Martin Luther (početkom 16. st.). Postoji i jedan opis božićnog drvca iz Stasbourga (1601.g.) gdje se spominje da je ono bilo ukrašeno keksima, savijenim šećernim štapićima i papirnim cvjetovima. Slatkiši su predstavljali obilje, a cvijeće je u početku bilo samo crveno i bijelo (simboli znanja i nevinosti). U Europi je bio običaj da se na stol postavi više malih božićnihdrvaca, po jedno za svakog člana obitelji, s darovima ispod njih (a znamo koliko su ti stolovi zauzimali prostora!). Običaj ukrašavanja jele za Božić iz Njemačke u Englesku je donio princ Albert. U Buckinghamskoj palači Božićno drvce je prvi put ukrašeno 1840. god., a to je bio prvi Božić koji su kraljica Viktorija i princ Albert proslavili kao muž i žena. Kad je izašla u novinama njihova slika pored božićnog drvca, ljudi su u Engleskoj i Americi naveliko počeli postavljati božićna drvca po kućama.

Drvca su u to vrijeme bila ukrašavana paprenjacima, bombonima od marcipana, papirnatim lepezama, suhim voćem... Tako je bilo u cijeloj Europi, osim u Sredozemljtu, gdje je narod više volio raditi jaslice nego božićno drvce.

Nakon posljednjeg svjetskog rata božićna su drvca sve veća i bogatija. Izrađuju se novi ukrasi, svjetlucave vrpce. Nakon 1960. počela je moda izrade velikih srebrnih božićnihdrvaca od aluminija, s ugrađenim svjetlima, kojima ukrasi nisu potrebni. Ipak, mnoge obitelji u svojim domovima i dalje same po svojem ukusu i volji izrađuju ili kupuju kuglice i druge ukrase.

(s interneta pripremila DK)



Pozitivne misli (za svaki dan)

Život nas svakodnevno suočava s usponima i padovima. U teškim nam se trenucima često čini kao da nam je dosta i najradije bismo odustali od svega. Ipak, život je lijep i ispunjen je mnogim lijepim stvarima, samo ih moramo znati vidjeti. Jedna izreka kaže da je moguće pronaći dobre stvari i u najmračnijim trenucima, ako se sjetimo upaliti svjetlo.

Dakle, sve ovisi o nama i našoj perspektivi. Nemojte dozvoliti da vas svakodnevne poteškoće pokolebaju i gledajte život s vederije strane. Postoje odredene pozitivne misli koje vam, poput mantri, mogu popraviti raspoloženje ako se sjetite o njima razmišljati.

Jedna od najvažnijih pozitivnih misli o kojima je važno razmišljati svakog dana je da vas svi oko vas vole. Što ćete više to govoriti sebi, više će to biti istina. Ponavlajte ovu misao svakog dana i dozvolite drugima da vas vole.

Nitko nije najbolji u svemu, ali možete biti najbolji u onome što radite. Govoreći sebi kako ste dobri u svemu što radite, polako ćete početi shvaćati koliko ste posebni.

Čim se probudite zamislite kako vas očekuje jedan odličan dan i pokušajte se svakog jutra probuditi s tom mišlju. Čiji život živate? Svoj ili tudi? Ako živate u tudioj sjeni ili prema tudim očekivanjima, onda nećete biti sretni.

Vrlo snažna misao je da možete podnijeti više nego što mislite da možete. Vrijeme je da počnete vjerovati u sebe. Vidjeti dobro u svemu i svakome.

Mentalno stanje u kojemu ste zahvalni za život i vidite dobro u svemu i svakome oko sebe može vam popraviti i najgori dan. Važno je biti smiren i opušten. Život ionako prebrzo ide. Nema potrebe da sami sebi dodajemo još više stresa i tjeskobe u napornu svakodnevnicu.

Postoji izreka da se sve dogada s razlogom. Ali doista sve ima svoj smisao, i dobro i zlo, a kad nakon mnogo godina pogledate unatrag lako ćete shvatiti kako je sve bilo s razlogom.

I najvažnije od svega, morate voljeti sami sebe jer jedino ćete tako moći biti sretni i prihvatići i tudu ljubav.

Možda vam u sadašnjem trenutku ove misli zvuče nemoguće ili jednostavno ne vjerujete u njih, ali pokušajte ih usvojiti i pogledajte što će se promijeniti u vašem životu.

JS



TEHNIKA

INFORMATIVNI LIST
DIONIČKOG DRUŠTVA TEHNIKA

Adresa uredništva:
Ulica grada Vukovara 274, Zagreb, tel. 63-01-111
e-mail: ivica.mihotic@tehnika.hr

Osnivač i izdavač: **TEHNIKA** d. d. za graditeljstvo,
inžinjering, proizvodnju i trgovinu, Zagreb,
Ulica grada Vukovara 274, tel. 63-01-111
Internet adresa: www.tehnika.hr

Glavna i odgovorna urednica: **Ivica Mihotić**, prof.
Grafičko uređenje: **Andrej Glücks**, dipl. ing.
Tisak: VJESNIK d. d. Slavonska avenija 4, Zagreb

Mišljenjem Ministarstva kulture RH br. 612-10/96-01-1035 list »Tehnika«
oslobođen je plaćanja poreza. List se dijeli besplatno zaposlenicima,
umirovljenicima i poslovnim partnerima.

Interijeri Arhitektura Dizajn

UPI2M BOOKS, MATE d.o.o., 2016. Arhitektura

Hrvatski prijevod 6. izdanja popularnog izdanja donosi cjelovit kronološki pregled razvitka, glavnih karakteristika dizajna i uredenja interijera od prapovijesti preko drevnih civilizacija Egipta i antičke Grčke sve do današnjih dana i moderne umjetnosti. Posebna pažnja posvećena je povezivanju političkih, ekonomskih i socijalnih komponenti koje su utjecale na razvoj dizajna i arhitekture kroz povijest. Kroz knjigu se opisuje dominanti utjecaj dizajna i vrlo uska povezanost unutrašnjeg uredenja i arhitekture.