

ISSN 1332-2672



Tiskanica

# TEHNIKA

Poštarina plaćena u pošti 10169, Zagreb

LIST DIONIČKOG DRUŠTVA TEHNIKA, ZAGREB  
ULICA GRADA VUKOVARA 274

broj 1, 2

siječanj/veljača 2016.

Davor Šifkorn, dipl. ing., direktor PTS-a:  
**Osobnu odgovornost  
podići na višu razinu**

str. 3,4

Aktualno:

**Nedostatak  
građevinskih radnika**

str. 9

## Uvodnik

Ulaskom u novu kalendarsku godinu ništa se još bitno nije promijenilo nabo-lje, onako kako svi priželjkujemo. Gospodarska kriza se nastavlja, neizvjesnost obilježava naše vrijeme, no ipak nas uvjeravaju da će do oporavka uskoro doći, da je sadašnje stanje nužnost

jer se trebaju nadoknaditi propusti prethodnih godina. Nadajmo se da ćemo ubrzo dočekati bolje dane! Kako narodna poslovice kaže, „ustrajnost je budućnost“, pa koliko god da je teško, vjerujemo da će Tehnika izdržati, kao što je izdržala u svim razdobljima tijekom proteklih gotovo 70

godina svog postojanja. (Podsjećamo da će početkom 2017. zaokružiti tu značajnu obljetnicu). Tehnikaši su ustrajni, jaki i izdržljivi pa će, uz dodatne napore i odricanje svih, tvrtka ipak prebroditi i velika iskušenja ovog zahtjevnog vremena u kojem se nalazimo. Nadajmo se da smo na kraju tog razdoblja! Snagu treba imati upravo onda kada je najteže. (i)

### 3. modul Green Building Professional edukacije: **Upravljanje zelenim zgradama i Cradle to Cradle**

28. i 29. siječnja 2016. godine održani su moduli na temu: „Upravljanje zelenim zgradama i Cradle to Cradle“ te „Rekonstrukcija zaštićenih zgrada prema principima zelene gradnje“ u sklopu 5. generacije Green Building Professional edukacije 2015/2016. u Zagrebu. Edukaciju o zelenoj gradnji već niz godina podupiru Fond za zaštitu okoliša i energetska učinkovitost, Ministarstvo graditeljstva i prostornog uređenja RH, Ministarstvo zaštite okoliša i prirode RH i Hrvatska komora arhitekata.

Predavač na modulu „Upravljanje zelenim zgradama i Cradle to Cradle“ bio je poznati arhitekt Steven Beckers, koji je

dao uvid u najbolje prakse za uspješno upravljanje zelenim građevinskim projektima, a Cirkularna ekonomija u stvari znači održivi razvoj ponovnim iskorištavanjem resursa, značajno smanjivanje upotrebe kemikalija i stvaranja otpada. „Zgrade su kao drveća – ne koštaju više, a stvaraju više!“ kaže Beckers.

Carlo Battisti, talijanski stručnjak za obnovu zaštićenih zgrada, održao je predavanje „Rekonstrukcija zaštićenih zgrada prema principima zelene gradnje“ pritom je naglasio da, kada je riječ o obnovi povijesnih zgrada, zelene principe je važno uvrstiti u europsku i svjetsku regulativu. Glav-

na prepreka obnovi zaštićenih zgrada je nedostatak financijskih sredstava, međutim, u slučaju zgrada s povijesnim značenjem, ipak nije samo pitanje poslovnih mogućnosti nego se treba razmotriti i očuvanje naše kulturne baštine za buduće naraštaje.

## Nužne promjene

Nakon što je od bivše ministrice Anke Mrak Taritaš preuzeo dužnost u Ministarstvu graditeljstva i prostornog uređenja, novi je ministar **Lovro Kušćević** izjavio kako su u njegovom resoru nužne organizacijske, ali i zakonodavne promjene. Kao najveći je problem naveo neefikasnost sustava, u kojem ima preko 1.500 zaposlenih, i koji raspolaže s proračunom od 860 milijuna kuna. Najviše kadra, smatra, nedostaje u građevinskoj inspekciji, dok je problem i prespora legalizacija bespravno izgrađenih objekata. Do sada je riješeno manje od 50 posto od ukupno pristiglih 827 tisuća zahtjeva za legalizaciju, pri čemu najviše u Dubrovniku (93 posto), Poreču i Virovitici, kao i u, među županijama, u Međimurskoj županiji (70 posto). Najmanje zahtjeva, među gradovima, riješila je Makarska (35 posto), odnosno Karlovačka županija (20 posto). Kušćević namjerava, izložio je plan, nastaviti s dobrim dosadašnjim projektima Ministarstva, koje planira i nadograđivati, a prioriteti su mu, kazao je, povezivanje katastarskih podataka sa zemljišnim knjigama. Novim građevinskim projektima planira potaknuti investicijsku klimu, ali i pomoći građanima u rješavanju stambenog pitanja kroz poticaje na stambene kredite. (i)

## 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 cjelovita rješenja temeljena na brojnim realiziranim projektima.
POVJERENJE koje obvezuje	Povjerenje svojih kupaca koje smo osigurali našim realiziranim projektima, nadograđujemo 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 građevine moraju biti prepoznatljive po trajnosti, originalnom dizajnu, kvaliteti izvedenih radova i primijenjenih materijala
BRZINA I STRUČNOST postavke novog tisućljeća	Težimo efikasnosti u realizaciji projekata uz istovremeno osiguranje kvalitete i poštovanje najviših standarda struke
PRILAGODLJIVOST I FUNKCIONALNOST 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 cjelokupnog 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



Davor Šifkorn, dipl. ing. građ., direktor PTS-a

## Osobnu odgovornost podići na višu razinu

Od rujna prošle godine na funkciji direktora PTS-a, našeg najvećeg sektora, nalazi se gospodin **Davor Šifkorn**, dipl. ing. građ. Kako biste se поближе upoznali s njim, njegovim iskustvom, planovima i očekivanjima htjela bih ga predstaviti kroz ovih nekoliko sljedećih pitanja.

► **Ukratko nas podsjetite na svoje dosadašnje radno iskustvo, (u Tehnici ili izvan nje).**

Nakon završenog fakulteta, 1999. godine zaposlio sam se u Tehnici. Kao inženjer pripravnik započeo sam na Podravkinoj tvornici Vegete, a nastavio na Plivinom istraživačkom institutu gdje sam proveo tri i pol godine. Po povratku u Koprivnicu sudjelovao sam u izgradnji Belupove tvornice lijekova, te kao voditelj gradilišta preuzeo izgradnju Tvornice Podravka jela, Tvornice Kalničke vode u Apatovcu i uređenje Podravkine upravne zgrade. Nakon toga, 2005. sam imenovan direktorom projekta izgradnje kompleksa TDR-a u Kanfanaru gdje sam proveo dvije godine.

Od 2007., osim poslova u dioničkom društvu, obnašam i dužnost direktora Tehnike SPV d.o.o., osnovane za izgradnju i upravljanje Gimnazijom i sportskom dvoranom u Koprivnici po modelu JPP.

Paralelno, kao direktor projekta vodio sam izgradnju trgovačkih centara Mercatora u Koprivnici i Varaždinu, Trgovačkog centra u Koprivnici, te Stambeno-poslovnog centra u Biogradu.

Krajem 2011. imenovan sam direktorom RJ te vodio projekt Supernove, Trgovačkog centra Vrbani, Inkubacijskog centra Biocentar, Pročistač Sisak, West gate Split,...

► **Kad ste preuzeli ovu odgovornu dužnost direktora sektora i u kojoj mjeri sada osjećate promjenu, i u poslovnom i u privatnom smislu?**

Dužnost direktora PTS-a preuzeo sam u rujnu 2015. Nisam imao previše vremena za prilagodbe na nove dužnosti jer je od prvog dana krenuo žestoki ritam. Jasno je da veći opseg poslovnih obaveza traži i veći osobni angažman i odricanja pa je stoga nužna svakodnevna osobna koordinacija kako bi se uspjele sve stvari. Iako je,

uz sva nastojanja da privatni život prekomjerno ne pati, to jednostavnije reći, ali puno kompliciranije za provesti. Najčešće je potrebno mnogo obiteljskog razumijevanja za poslovne okolnosti koje oduzimaju i velik dio privatnog vremena.

► **Koji su najvažniji zadaci pred Vama, u smislu organiziranosti sektora, kadrovske potpunosti, mogućih poboljšanja i nekih novih rješenja?**

Osnovni ciljevi su povećanje efikasnosti poslovanja uz poštivanje ugovorenih rokova, propisane kvalitete i kontrole troškova, te povećanje razine odgovornosti svih učesnika poslovnog procesa. Kako bi to ostvarili, ekipe na gradilištu moraju maksimalno surađivati sa svim ostalim službama i obrnuto. Prateće službe i pogoni moraju gradilištu pravovremeno osiguravati potrebne resurse u skladu s tehnološkim projektom, a pažnja inženjera, poslovođa i proizvodnih radnika mora biti usmjerena prema izvršenju poslova u zadanom roku, uz nezaobilaznu brigu o kvaliteti i troškovima.

Da bismo se kadrovski ojačali na pozicijama inženjera i poslovođa, u proteklim mjesecima izvršili smo i interna promaknuća i raspisali natječaj te zaposlili mlade inženjere i poslovođe s iskustvom. Na takav način i na dalje planiramo popunjati



vati deficitarne pozicije.

S obzirom da je za ukupni uspjeh nužan osobni doprinos svakog pojedinca u proizvodnom procesu, uvesti ćemo alate koji će takve pojedince prepoznati i nagraditi. Naravno da ćemo i onima koji ne doprinose svojim zalaganjem ispunjenju zadatka biti spremni ukazati na njihove propuste i pružiti im šansu za popravak.

► **Je li međusektorska suradnja onakva kakvu priželjkujete i jesu li moguća bolja i efikasnija rješenja u tom smislu? Što biste predložili?**

Moram biti iskren i reći da sam na ranijim funkcijama koje sam obnašao u vodenju gradilišta i projekata izuzetno dobro surađivao sa zaposlenicima svih sektora i sigurno je to bio jedan od bitnih ključeva za pozitivne rezultate koji su iz takve suradnje nastali. Na takav način želim nastaviti dalje i na ovoj funkciji, te osim svoje osobne suradnje s ostalim direktorima sektora, stvoriti i unaprijediti alate unutar poduzeća koji će omogućiti bolju suradnju i više međusobnog razumijevanja među zaposlenicima različitih sektora na svim

## Politika upravljanja okolišem

RACIONALNOST I UČINKOVITOST	Svoj rad temeljimo na racionalnom i učinkovitom upravljanju i potrošnji prirodnih resursa
PREVENCIJA	Sve svoje aktivnosti u pogledu okoliša usmjeravamo na prevenciju onečišćenja
RACIONALNO GOSPODARENJE OTPADOM	Pri izvođenju radova razdvajamo i zbrinjavamo otpad u skladu s važećim zakonskim propisima, s težištem na izdvajanju otpada čija se vrijedna svojstva još mogu iskoristiti
SPRJEČAVANJE NAGRĐIVANJA OKOLIŠA	Nakon završetka radova lokacije dovodimo u prvobitno stanje i ne ostavljamo tragove svojih aktivnosti
USKLAĐENOST	Kontinuirano pratimo primjenjive zakonske i ostale zahtjeve u pogledu okoliša, usklađujemo se s njima i težimo biti iznad tih zahtjeva
SVIJEST	Kroz kontinuiranu edukaciju i informiranje ostvarujemo najvišu razinu svijesti u pogledu zaštite okoliša kod naših zaposlenika, dobavljača i kooperanata
INOVATIVNOST	Pri projektiranju i izvođenju naših objekata težimo primjeni inovativnih tehničkih rješenja koja osiguravaju maksimalnu ekološku prihvatljivost naših projekata
KONTINUIRANO UNAPRIJEĐIVANJE	Postavljamo si ambiciozne ciljeve i programe. Primjenjujemo i stalno poboljšavamo djelotvornost sustava upravljanja okolišem temeljenog na zahtjevima međunarodne norme ISO 14001



► pozicijama. Vrlo često nam se događa da zbog neshvaćanja problema zaposlenika drugih sektora interno trošimo puno energije, umjesto da ju zajedničkim snagama usmjerimo tamo gdje je potrebno.

► **Vrijeme u kojemu smo trenutno za graditeljstvo je iznimno teško, vidite li neke naznake poboljšanja i povod za bilo kakav optimizam?**

Okolnosti nisu jednostavne, ali takve su kakve jesu. U smislu količine poslova su nešto bolje nego što su bile prije godinu dana, ali to je još daleko od razina prije krize. Na žalost, ne možemo zanemariti posljedice krize koja je prisutna već osmu godinu, a koja je ostavila ožiljke na gotovo svim građevinskim poduzećima i obrtnicima, ali i nove okolnosti nastale masovnim odlaskom građevinarstva iz Hrvatske u proteklom mjesecima. No, to je okruženje na koje nismo mi utjecali niti ga možemo mijenjati, već moramo tražiti način kako se prilagoditi sadašnjem stanju i prognozirati i pripremiti se za naredni period. U tom smislu, smatram da optimizam na osobnoj i poslovnoj razini moramo procjenjivati po tome, koliko smo se spremni mijenjati i prilagođavati novim okolnostima

i prema van, ali i unutar naše firme. Jer, samo oni koji su se spremni brzo prilagođavati i mijenjati, opstaju u svim uvjetima. Okolnosti koje su bile aktualne prije 10, 20 ili 30 godina su bespovratno iza nas i toga moramo biti svjesni.

► **Kakva je trenutna popunjenost kapaciteta, na kojim smo objektima angažirani i što možemo očekivati u 2016. godini?**

Što se tiče naših proizvodnih radnika, trenutno su svi zaposleni, nema radnika na čekanju. Na žalost, gradilišta su uglavnom locirana van Zagreba tako da nam pogoni nisu u potpunosti iskorišteni i to je veliki problem s kojim ćemo se morati baviti u 2016.

Trenutno smo pri završetku konstrukcije na tvornici Belupa u Koprivnici, u Splitu smo prije Nove godine završili konstrukciju nižeg tornja objekta West gate i sada radimo konstrukciju drugog, višeg tornja. U Istri imamo dva gradilišta - hotel Valdaliso u Rovinju i Trgovački centar u Puli i na oba smo u fazi izvođenja konstrukcije. Konstrukcija je pri kraju na Kauflandu u Zagrebu, dok na ostalim gradilištima izvodimo instalaterske i završne radove. To su PC Jagićeva, Pročistač Sisak,

hotel Srebreno u Dubrovniku, Small mall u Splitu, Zaba Rijeka, PIK Vrbovec, ...

U 2016. završavam navedene poslove te smo spremni za nove poslove koje ugovori sektor Marketing.

► **Na kraju bih Vas zamolila za poruku koju biste uputili svim Tehnikašima, a koja je i određena vizija strateškog opredjeljenja za budućnost Tehnike d.d.**

U prvom redu želim istaknuti da izuzetno cijenimo stručnost, tradiciju i ponos naših zaposlenika koju Tehnika njeguje dugi niz godina i to je i nadalje temelj za našu budućnost.

Za dodatni iskorak, koji nam jedino može donijeti poboljšanje pozicija na tržištu i dugoročni opstanak, potrebno je, uz prilagodbe vanjskim okolnostima na koje nemamo utjecaj, na višu razinu podići osobnu odgovornost za preuzete zadatke i međusobno razumijevanje unutar firme. To je dio na koji možemo i moramo utjecati jer je svatko od nas sam kreator svakodnevnih događaja koji u konačnici, zbrojeni, daju razinu uspješnosti poslovanja.

Vjerujem da ćemo u tome zajednički uspjeti.

I.M.

## Pomaci u energetskej obnovi!?

Ministar graditeljstva i prostornog uređenja Lovro Kušćević i ministar turizma Anton Kliman održali su radni sastanak na kojem je bilo govora o obavezi pribavljanja energetske certifikata i za iznajmljivače u turizmu, koji su certifikat trebali imati od ove godine, kao što certifikat već duže vrijeme moraju imati svi koji prodaju svoju nekretninu. Naime, od ove su ga godine trebali pribaviti i svi iznajmljivači - bilo stanova ili apartmana?! Kako su istaknuli ministri, to bi bio prvi korak u povećanju energetske učinkovi-

tosti, budući da je namjera Vlade i privatne iznajmljivače pripremiti na povlačenje sredstava iz fondova Europske unije namijenjenih povećanju energetske učinkovitosti u zgradarstvu. Krajem siječnja održan je i stručni okrugli stol o problemima u procesu energetske obnove u Hrvatskoj pod nazivom **Izazovi i rješenja u procesu energetske obnove i ostalim područjima energetske učinkovitosti u zgradarstvu, na kojem su, u organizaciji HGK**, sudjelovali stručni predstavnici u lancu energetske obnove: predstavnici investitora (tj. stanara), upravitelji zgrada, energetske certifikatori, projektanti, proizvođači građevinskih materijala i izvođači građevinskih radova na energetskej obnovi. Kako je zaključeno, iako energetska obnova nije još u punom zamahu, pomaka ima. Istovremeno, međutim, sudionici u programu nailaze na brojne probleme, a najveće su poteškoće zakonska regulativa i nedostatak kvalificirane radne snage. *bo*



## Vrijedi znati

Ovo je **12 stvari koje nikada nećete čuti da uspješni ljudi izjave ili obznanu** ljudima s kojima dijele poslovni interes.

1. Da mrze svoj posao ili da su nezadovoljni
2. Da smatraju da je netko od suradnika nesposoban
3. Koliko zarađuju
4. Kakvi su im politički stavovi
5. Nikada neće objavljivati kompromitirajuće informacije na društvenim mrežama
6. Što rade u spavaćoj sobi
7. Što misle da drugi rade u spavaćoj sobi
8. Priznati da ciljaju na poziciju nekog drugog u tvrtki
9. Koliko su bili divlji za vrijeme studiranja
10. Kako se vole opijati vikendom
11. Neće zbijati politički nekorektne šale
12. Neće priznati da razmatraju i druga radna mjesta kao moguće destinacije

LIDER/ MUSE

## 8. ožujak

Medunarodni Dan Žena već se tradicionalno slavi 8. ožujka svake godine. Na taj dan se slave sve žene diljem svijeta, njihovi ekonomski, socijalni i politički uspjesi. Poštovanje, ljubav i priznanje - to su riječi kojima se danas uglavnom opisuje ovaj dan. Je li to dovoljno? Ipak, može se primijetiti kako se, s godinama, opet sve više gubi osnovni značaj onog nekadašnjeg „Osmog Marta“. Nažalost, žene su i dalje diskriminirane, slabije plaćene i manje zastupljene u gotovo svim važnim procesima. Dan žena prvi je puta proslavljen 28. 2. 1909. u SAD-u nakon deklaracije Socijalističke Partije SAD-a. U srpnju iduće godine organizirana je „Medunarodna konferencija žena“ koja je prethodila sastanku Druge Socijalističke Internacionalne, iste godine u Kopenhagenu. Inspirirani od strane američkih socijalista, njemački socijalisti Luise Zietz i Clara Zetkin predložili su proglašenje „Medunarodnog Dana Žena“ kao dan borbe za jednaka prava i prava žena da glasaju. Borba žena za ravnopravnost, dostojanstvo i suverenost od izrabljivačke ideologije masovne potrošnje - koja svakodnevno ženu prikazuje na ponižen, seksistički i nepravedan način - najvažniji je faktor u borbi za oslobođenje i dostojanstvo žena, ali i svih ljudi svijeta. Današnje vrijeme potvrđuje da je ova borba još uvijek itekako aktualna i nužna, ako želimo bolji, pravedniji i ljepši svijet u kojem živimo.

(i)

## S požutjelih stranica

*Podsjećamo kako se prije točno 40 godina, dakle davne 1976., u cijeloj Tehnici, u ovom prilogu u jednom od njenih OOUR-a (ili bazena), slavio taj dan. Ovaj mali povratak u prošlost, vjerujem, bit će zanimljivo štivo i podsjetnik na naše nekadašnje kolege i kolegice. Iz naše novinarske arhive prenosimo jedan članak koji starijim kolegama vraća sjećanje, a mlađe uči o tome kako je nekada bilo.*

Medunarodni dan žena - 8. mart bio je radni dan, a ipak praznik kada smo svim našim radnicima - ženama darivali stručak cvijeća i poklon. Jedna takva svečanost održana je i u OOUR Bazen Kutina kojoj su prisustvovala sve žene zaposlene u OOUR-ima Bazen Kutina i Društveni standard na području Kutine. U ime OOUR Bazen Kutina svečanosti su prisustvovali drugovi Petar Jukić, Ivan Prpić, Josip Mikoč i druge kolege iz radne organizacije. Tim povodom naš suradnik porazgovarao je s drugaricama Danicom Husnjak, Jagicom Tutić i Biserkom Vodopijom.

**Danica Husnjak:** Smatram da proslava Dana žena treba imati radni karakter i s prigodnom pažnjom. Predložila bih da bi toga dana žene trebale organizirati izložbu raznih radova koje su same izradile u svom slobodnom vremenu. U Tehnici radim od 01. 08. 1961. godine na radnom mjestu režisera OOUR Bazen Kutina. Za sve ovo vrijeme rada u našem poduzeću uvijek sam nailazila na razumijevanje rukovodioca kada je trebalo riješiti neki obiteljski manji problem, dok je internim aktima kolektiva predviđena mogućnost korištenja dopusta za rješavanje većih problema. Zaposlena sam na radnom mjestu koje iziskuje puno strpljenja i razumijevanja, jer kako objasni-

ti radniku zašto je primio manji osobni dohodak od, onog kako je on „planirao“. Za njega smo svi mi „krivci“, pa mu treba tada objasniti tko je pogriješio i kako će se takva pogreška ispraviti. Ne mogu reći da sam na svom radnom mjestu imala većih problema, ali najteže mi je bilo 1971. godine kada su se obračuni radili ručno, a obavljala sam sve sama - od obračuna do isplate za cca 700 radnika. U toku 1975. godine naše poduzeće je organiziralo pregled dojki i sve žene odazvale su se ovom pregledu. Smatram da sa ovakvim akcijama treba nastaviti, te bi trebalo organizirati jedan sistematski ginekološki pregled. To je potrebno i korisno. Takve akcije već su organizirane u drugim radnim organizacijama na području Kutine.

Drugarica **Biserka Vodopija** zaposlena je kao građevinski tehničar „sa stručnim ispitom“ na gradilištu „Centar II“. U Tehnici je od 20. 11. 1974. godine. O svom radu i životu rekla nam je ovo: „Mislim da naše poduzeće ima puna razumijevanja za probleme radnice - žene i to mi se posebno sviđa. Na terenu nisam radila, a to ne bih niti željela. Dan žena sam proslavila zajedno sa ženama iz našeg OOUR-a, ali smatram da bi - umjesto svečanosti i poklona daleko bilo korisnije organizirati izlet ili nešto slično. Slobodno vrijeme koje mi preostane, koristim za šetnju i izlet u prirodu - sa svojom obitelji.“

Drugarica **Jagica Tutić** je rođena u Vinskom Vrhu kod Duge Rese. Zaposlena je kao čistačica na gradilištu Tvornice dušičnih gnojiva - TDG Kutina. Kaže da joj posao nije težak, a ni osobni dohodak nije tako mali, ali bi ipak bilo bolje da je veći.

- Na radnom mjestu naišla sam na puno razumijevanje, dobre međuljudske i drugarske odnose i na pomoć koju mi pružaju moji rukovodioci. Radnici kojima dijelim „galeb“ prema meni su pažljivi i dobri. Eto, radi toga volim naše poduzeće. Dan žena sam proslavila u krugu svojih drugarica na prigodnoj svečanosti u upravi bazena. Bilo mi je to drago, ali bih više voljela da je za nas žene - radnice organiziran izlet kao prošle godine. Znao, to mi radnice ne možemo same priuštiti, a na izletu bismo se još više zbližile i upoznale. Drago mi je da naše poduzeće vodi računa o nama radnicama i predlažem da se to opet organizira.

(Tehnika br. 3/1976.)

## Zagreb, grad pobjednik

Zagreb je pobjednik ovogodišnjeg izbora za najbolju božićnu destinaciju u Europi, ostavljajući iza sebe gradove koji su godinama uživali pri samom vrhu, primjerice Beč, koji se ovoga puta našao na 11. mjestu! U izboru za najbolju adventsku destinaciju, sudjelovalo je 101.703 osobe iz 176 država svijeta. Da je Zagreb najbolje odredište za božićno putovanje znalo se i prošle godine, kad je hrvatska metropola bila druga iza portugalskog grada

Porta, a Berlin se našao na 15. mjestu. Nije samo Zagreb osvojio 1. mjesto: Zadar je prvi u Hrvatskoj dobio hologramsku jelu, koja je u večernjim satima na Badnjak, izronila iz mora u uvali Jazine. Zadrani su uživali i u virtualnom koncertu Michaela Jacksona, koji je organiziran na Trgu pet bunara.

Zadar je također nedavno proglašen najboljom turističkom destinacijom za 2016.

(Pripremila: N. K.)



# Aktivno slušanje

## Slušamo li svoje sugovornike i primjećujemo li kada oni slušaju nas

*Razlog zbog kojeg imamo dva uha i samo jedna usta, jest da bismo mogli više slušati, a manje govoriti. (Latinska poslovice)*

Lako je naći ljude koji će satima pričati o sebi i svojim temama, a mnogo je teže naći one koji su spremni, voljni ili imaju vremena satima vas slušati, pa čak i samo malo vremena da vas kratko čuju.

Ovo nas navodi na dva razmišljanja.

**Prvo:** slušanje je rijetko pa je dragocjeno, te nije pametno iskušava ti strpljenje onoga tko vas sluša. Ako ne čuvamo onoga tko nas sluša, ne pazimo da se ne umori slušajući nas, možda nas drugi put neće biti spreman slušati.

**Drugo:** ako ste spremni druge slušati, dajete im rijetku vrijednost.

Umijeće slušanja podrazumijeva mnogo toga što treba učiniti: suzdržati se od zijevanja kad vam se zijeva; ne osvrtni se neprekidno oko sebe; truditi se maksimalno da ne upadate u riječ, a ako se želite suprotstaviti, učinite to delikatno. Ne pretjerujte s kimanjem glavom kako biste pokazali da obraćate pažnju, ne ubacujte svaki čas izraz: *Naravno! Imaš pravo! Tako je!* – jer je to dokaz da zapravo ne slušate sugovornika.

Većina ljudi smatra da je slušanje nešto što se samo po sebi podrazumijeva. To je zbog toga što sposobnost komuniciranja vežu uz sposobnost govorenja.

Ljudi pobrkaju ta dva umijeća. Misle da onaj koji zna govoriti, koji čuje, zna i slušati, ali to ne mora biti tako. Ima ljudi koji govore, a ne komuniciraju. Za dobru komunikaciju podjednako je važno znati dobro slušati i dobro govoriti.

### Što je važno kod slušanja?

Postoje trenuci kada možemo slušati, a da zapravo ne čujemo što nam se govori ili može nam se dogoditi da čujemo ono što sugovornik nije rekao. U takvim situacijama naša pozornost bila je usmjerena na nešto drugo. Slušanje kao komunikacijska vještina uključuje usmjeravanje pozornosti, interpretiranje i pamćenje onoga što smo zaista čuli. Dakle, dolazimo do definicije aktivnog slušanja, što znači slušati usredotočeno, slušati s empatijom i prihvaćanjem druge osobe, te slušati odgovorno.

Gdje god se ljudi nađu zajedno, nastoje biti slušani, međutim vrlo su rijetko slu-

šani jer osoba koju nastoje pridobiti da ih sluša vrlo nestrpljivo čeka šansu da – sama bude slušana. To su oni poznati: *Da, da, ali samo da ja tebi nešto kažem...*

### Upute za aktivno slušanje

Evo nekih pravila dobrog aktivnog slušanja:

1. Odlučite da ćete slušati! Na početku razgovora recite sami sebi: *Sad ću slušati.* Već sama ta nakana poboljšat će vašu sposobnost slušanja.
2. Gledajte sugovornika u oči! Govorite li ili slušate ne gledajući sugovornika u oči, najvjerojatnije će pomisliti da ste nezainteresirani, distancirani ili da nešto skrivate! Ljudi vas procjenjuju po vašim očima.
3. U razgovor unesite i neke neverbalne znakove poput kimanja glavom ili govora tijela!
4. Pitajte! Razmišljajte o onome što čujete i postavljajte pitanja. Tako možete razjasniti sebi neke stvari koje niste dobro razumjeli, a i dajete sugovorniku do znanja da ga stvarno slušate.
5. Parafrazirajte! Parafraziranje znači vlastitim riječima ponoviti ono što ste čuli, na primjer: *Ako sam vas dobro razumio, vi kažete da... ili: Znači li to da...?* To vam pomaže da uvidite koliko ste pažljivo razumjeli.
6. Nemojte previše govoriti dok nastojite slušati! Većina ljudi radije govori nego sluša. Koliko puta ste se uhvatili da ne slušate nego razmišljate što ćete reći kada druga osoba prestane govoriti. Ako vam je cilj slušati, nemojte govoriti jer je to nemoguće u isto vrijeme.
7. Nemojte prekidati! To se obično događava kao omalovažavanje, nevažavanje i osobni napad. A ponekad je to rezultat nestrpljivosti ili (lažne) sigurnosti da unaprijed znamo što će nam onaj drugi reći.
8. Iskoristite šutnju! Većina ljudi teško podnosi periode šutnje i želi ih što prije prekinuti. Periodi šutnje nisu loši jer vam mogu pomoći da razmislite ili da date drugoj osobi šansu da kaže nešto za što joj treba vremena.
9. Izbjegavajte pokrete koji ometaju! Dok slušate, ne gledajte na sat, ne listajte papire. Sve to govori da vam nije stalo do

osobe i onoga što ona govori, da vam je dosadno i da najvjerojatnije nećete čuti sve što vam kaže.

10. Pratite ritam sugovornika! Govori li veoma sporo ili veoma tiho, nemojte upasti s nekim prebrzim ili preglasnim pitanjem. Uklopite se u sugovornikovu brzinu i glasnoću.

### Teorije slušanja

Neki autori tvrde da je teško druge slušati jer smatraju da je to zato što je tempo govorenja sporiji od tempa slušanja. Prema istraživa njima, prosječna osoba govori tempom od 100 do 140 riječi u minuti, dok sluša tempom od 600 riječi u minuti. Tako slušatelju ostaje mnogo vremena za vlastite misli. Dvoje sugovornika mogu biti veoma različiti i neusklađeni što se tiče njihove brzine govora i slušanja.

### Kako se slušanje može popraviti?

1. Vizualizacijom: Ono što slušate probajte vizualizirati.
2. Logičko slušanje: Pratite strukturu govora
3. Predviđanje: Pokušajte predvidjeti što će sugovornik reći.

U svakodnevnom životu loše slušanje je češće pravilo nego izuzetak.

Što možemo učiniti ako zamijetimo da nas druga osoba ne sluša?

1. Možda nije zainteresirana za tu temu pa možemo promijeniti temu.
2. Možda govorimo presporo i monotono, pa možemo ubrzati ili dodati zanimljivu upadnicu.
3. Sugovornik možda trenutačno ima važnijeg ili hitnijeg posla pa se možemo dogovoriti da ćemo drugi put imati „čašicu“, a ne „lonac“ razgovora.

## Neke mudre izreke

„Najvažnija stvar u komunikaciji je ono što nije rečeno.“

„Razmišljaj kao mudrac, ali komuniciraj jezikom običnih ljudi.“

„Ono što jesmo, komunicira mnogo eloquentnije od čega što kažemo ili uradimo.“

„Dvije riječi, informacija i komunikacija, se često koriste isprepletano, ali označavaju dvije različite stvari. Informacija je davanje nečega; komunikacija je prodiranje kroz nešto.“

„Dva monologa ne čine dijalog.“



## Bogati otac, siromašni otac

Prva znanja i iskustva stječemo uz naše roditelje. Prve riječi, prve korake, prve padove i prve pobjede svi činimo u zatvorenom krugu obitelji. U ranim danima promatramo naše roditelje i jednostavno ih oponašamo. U kasnijim godinama slušamo njihove savjete i ukore, pokušavamo ih razumjeti i prihvatiti, ali puno češće ih i dalje oponašamo, jer puno glasnije „govori” ono što radimo od onoga što govorimo. I naravno da nas roditelji nastoje odgojiti najbolje što znaju, ali taj odgoj je također ograničen njihovim znanjima i iskustvima.

*Bogati otac, siromašni otac* opisuje odrastanje čovjeka koji je imao dva oca. Obojica su bili inteligentni, dobronamjerni, uspješni, ali potpuno različitih razmišljanja kada se radi o novcu. Robert Kiyosaki, autor navedene knjige, danas je jedan od najcjenjenijih financijskih stručnjaka u svijetu. Kroz svoj opus knjiga nastoji na jednostavan i svima razumljiv način uvesti čitateljstvo u bolje razumjevanje moderne ekonomije i u kojem smjeru se ona kreće. Globalno zagovara povećanje financijske svijesti i pismenosti mladih generacija, kao jednom od bitnih temelja koji

danas nedostaje u obrazovanju. Ovom preporukom želio bih vas potaknuti na malo drugačije razmišljanje o vašem vremenu i novcu u ovoj godini. U današnja ekonomski prevrtljiva vremena **bolja financijska pismenost** je ne samo dobrodošla nego i neophodna. Ovu knjigu bi preporučio svakome bez iznimke, a nadam se da će vam potaknuti želju da se upoznate i sa ostalim djelima istog autora jer su vrlo poučna a u isto vrijeme i zabavna za čitanje. Njegovi naslovi su prevedeni na hrvatski jezik, i mogće je kupiti nove knjige, što bi također svakako preporučio, jer ovo su knjige koje se više puta čitaju. (sn)

## Što ne kupiti partnerici?

Premda gotovo sve novine i časopisi ovom prigodom donose razne savjete, prijedloge, ideje što da suprug kupi svojoj supruzi za poklon, sugerirali bismo muževima što NE kupiti svojim ženama. U svakom slučaju, ta kupnja može biti stresna. Mnogi su muškarci osjetili prilično hladnu ženinu reakciju, koja ponekad potraje i duže vrijeme, a sve zbog lošeg izbora poklona.

Stoga, prilažemo nekoliko savjeta:

1. Nemojte kupiti ništa što se mora u nešto uključiti. Ona to percipira samo kao sredstvo koje je pogodno, za olakšanje njezinog rintanja.
2. Nemojte kupiti odjeću kod koje je uključena veličina. Šanse da ćete pogoditi njezin broj su 1:7000! *Zar ti ja izgledam kao neka s brojem 52?!* – najvjerojatnije će kazati. Premali broj također stvara problem, tako da se može desiti da čujete: *Veličinu 34 nisam nosila zadnjih 20 godina!*

3. Nemojte kupiti ništa što u sebi uključuje skidanje tjelesne težine ili samopoboljšanje, ona će to zasigurno protumačiti kao sugestiju da je predebela.

4. Nemojte kupovati nakit. Nakit koji vaša supruga želi, vi joj ne možete priuštiti. A nakit koji joj možete priuštiti, ona ne želi.

5. Čovječe, nemoj upasti u već tradicionalnu zamku kupujući joj nekakvo čipkasto donje rublje. Vaša zamisao o vrsti donjeg rublja kojeg bi trebala nositi vaša supruga i onog koje ona već nosi, udaljeno je jedno od drugog par svjetlosnih godina!

6. I napokon, nemojte previše potrošiti. *Kako ti misliš da si to možemo priuštiti?* – vjerojatno će vam kazati. Ali, nemojte potrošiti ni premalo. Ona ništa neće reći, ali će misliti: *Je li to sve što ja zaslužujem?*

I.B.

## Priča s 3. kata

Tradicionalni „Novogodišnji turnir u boćanju“ i ovaj put je održan 31. 12. u 13, 00 sati na hodniku 3. kata upravne zgrade Tehnike - Obrtni odjel. Već je postalo nor-

malno da djelatnike 2. kata na Staru godinu uznemiri podrhtavanje stropa. Zadnjih godina to je posljedica ponekog i težeg pada boće na pod hodnika. Naime, hodnik u Obrtnom odjelu pretvara se tada u boćarsku arenu neposredno prije onog zadnjeg pozdrava i rastanka u Staroj godini. Boće lete, strasti plamte, kaže se poneka „boćajuća“, ali na kraju svi dobre volje „zatvaramo“ godinu na odlasku. Iz godine u godinu sve je više izazivača koji pokušavaju doći do titule godišnjeg pobjednika. Tako su i ove godine sudjelovala tri takmičarska para (Alenka/Katica, Branka/Marijan, Ljilja/Franjo). Nakon vrlo izjednačene i neizvjesne utakmice, stvari su ipak sjele na svoje mjesto pa su (stari) i novi



Nikad isti pogled...

## Rotirajući neboder

Tajvanski dizajner Shin Kuo, napravio je futuristički koncept koji će riješiti pitanje stambene nejednakosti. Svoj rotirajući stambeni projekt, predstavio je Akademiji umjetnosti u San Franciscu pod nazivom „Okrenimo se budućnosti“. Rezultat toga je zgrada od 27 katova, u kojoj se svaka jedinica okreće za 360 stupnjeva i stalno mijenja pogled na grad. Kada jedna jedinica dođe do prvog kata sistemom kрана, jedinica se opet povuče na vrh. Da bi se jedan kat rotirao oko svoje osi, potrebno je tri sata. Shin Kuo kaže da rotirajuća zgrada predstavlja završetak ere u kojoj su samo najbogatiji imali dobar pogled s prozora svojih stanova. Od sada, stanovi na višim katovima neće biti drastično skuplji naspram onih na nižim katovima.

Uz Dubai, i građani Moskve će imati priliku uživati u ovoj čudesnoj građevini.

Dynamic Tower će imati 70 katova, a pored luksuznih stanova, imat će i hotele i poslovne prostore. Početak radova planira se krajem ove godine, a dovršetak do 2020. godine. Sljedeća lokacija na kojoj bi po želji arhitekta Davida Fishera trebao biti izgrađen Dynamic Tower, je New York.

(pripremila: N.K.)

pobjednici Ljilja/Franjo opet slavili i odnijeli titulu pobjednika 2015.

Uz najbolje želje za zdravu i uspješnu Novu 2016., ekipa s Franjom Kramarićem na čelu!

Blagi oporavak

## Rast građevinskih radova na godišnjoj razini 2,1 posto

Dobre vijesti stižu iz Državnog zavoda za statistiku. Prema njihovim posljednjim podacima, u studenom prošle godine zabilježen je rast građevinske aktivnosti i to za 2,1 posto u odnosu na isti mjesec 2014. godine.

U odnosu na lanjski listopad građevinska aktivnost u studenom je povećana za 3,1 posto (prema sezonskim podacima), a u odnosu na studeni 2014. godine rast ukupne aktivnosti iznosio je 2,1 posto (prema kalendarski prilagođenim podacima). Na godišnji rast građevinske aktivnosti utjecao je godišnji rast radova na izgradnji zgrada od 5,8 posto, ali su radovi na izgradnji ostalih građevina zabilježili pad od 1,8 posto.

„Iako je riječ o relativno niskoj godišnjoj stopi rasta, ona je najviša od veljače 2013. godine, što se poseb-

no odnosi na rast obujma radova na zgradama koji je najviši od ožujka 2009. godine. S druge strane, i dalje izostaje dostatna potpora rastu od građevinske aktivnosti na ostalim građevinama, što je prvenstve-



no rezultat skromne investicijske aktivnosti javnog sektora na infrastrukturnim projektima“, istaknuli su iz Hrvatske gospodarske komore.

Dodali su kako je razina obujma građevinskih radova i dalje vrlo niska pa je tako ukupan obujam aktivnosti bio 45,5 posto niži od prosječnog u 2008. godini, dok je istodobno razina aktivnosti na zgradama bila 50,8 posto niža.

Od ukupne građevinske aktivnosti u studenom se 44,9 posto odnosilo na zgrade, a 55,1 posto na ostale građevine. Od toga se 58,6 posto odnosilo na novoizgradnju, a 41,4 posto na ostale radove ili rekonstrukcije (poboljšanja postojećih građevina), popravke i održavanja. Dobar pokazatelj mogućih pozitivnih kretanja u ovoj godini je i porast vrijednost novih narudžbi koje su u trećem tromjesečju 2015. u odnosu na isto razdoblje 2014. veće za 6,9 posto, ističu RBA analitičari. Ističu također da je tako tijekom prva tri prošlogodišnja tromjesečja vrijednost novih narudžbi porasla za 4,8 posto u odnosu na isto razdoblje prije godinu dana. Z.M.

## Porobeton

Velika ekonomska kriza tridesetih godina prošloga vijeka motivirala je Europu na traženje materijala za sve veće potrebe u građevinarstvu. Među prvima su Švedani, zbog ograničenih domaćih izvora i skupe energije za proizvodnju, tražili materijal koji bi sa manje energije lako proizvodili iz domaćih sirovina. Tražen je građevinski materijal koji bi imao sve pozitivne osobine drveta, koje se tada smatralo tradicionalnim građevinskim materijalom u skandinavskim zemljama.

Novi materijal treba biti ekološki neškodljiv, ugodan za okolinu, s dobrom toplinskom i zvučnom izolacijom, trajan, čvrst i negoriv.

Švedski arhitekt i izumitelj dr. Johan Axel Eriksson na Institutu tehnologije u Stockholmu (1923. godine) pronašao je upravo takav materijal. Zbog poraste strukture nazvan je porobeton.

Industrijska proizvodnja porobetona počinje 1928. godine u švedskom gradu Yxhult. Kombinacijom naziva grada i švedskog naziva za beton (betong) na-

stala je najstarija marka među građevinskim materijalima na svijetu - YTONG.

Kuće izgrađene tadašnjim materijalom postoje i danas.

Svi proizvodi su od prirodnih sirovina koje su praktično neiscrpne: kvarcni pijesak, vapno, cement, gips i voda. Navedene sirovine se pomješaju s aluminijskim prahom i pripremljena masa se ulijeva u kalup do polovine visine.

Poslije reakcije osnovnih sirovina s aluminijskim prahom, oslobada se plin vodik, koji masi omogućuje rast do vrha kalupa kao kod kolača, što kasnije materijalu daje specifičnu porastu strukturu.

Naliveni kalup se prenosi u komoru za zagrijavanje gdje smjesa ostaje oko dva i pol sata na temperaturi od približno 40°C. Nakon tog vremena materijal je dovoljno tvrd i ujedno dovoljno plastičan pa se siječe na određenu veličinu i u komori zagrijava na pogodnu temperaturu za postupak autoklaviranja. Autoklaviranje je hidrotermalna obrada materijala pod visokim pritiskom i visokoj temperaturi. U slučaju YTONG tehnologije koristi se tlak od 12

bara i temperatura od oko 180°C. Autoklaviranje ujedno i sprječava skupljanje betona kojem su porasti betoni skloni.

Neki su sigurno čuli o tome kako YTONG zrači. U ovome ima istine tj. nekad davno je bilo istina. Za proizvodnju se koristio škrljevac koji je sadržavao uran, čije je djelovanje bilo takvo da je dolazilo do ispuštanja radioaktivnog plina radona u zgradama. 1972. godine Uprava za zaštitu od radijacije u Švedskoj je upozorila na ovaj problem i od 1975. se u proizvodnji koristi škrljevac bez sadržaja urana, što znači opasnosti više nema.

Na našim prostorima porasti betona se proizvodio pod imenom Siporex i umjesto vapnenca se koristio cement u proizvodnji. Proizvodnja porastog betona u Europi je značajno smanjena, ali je ova industrija nastavila ubrzani rast u Aziji zbog velike potražnje stambenih i poslovnih prostora. Predvodnici potrošnje i proizvodnje porobetona su Kina, Središnja Azija, Indija i Bliski Istok.

Saša Stefanović, dig.,  
tehnolog betona





Graditeljski forum 2015.

## Stručno-znanstveni skup

U Zagrebu je 4. prosinca 2015. treći put održan stručno-znanstveni skup Hrvatski graditeljski forum 2015. Organizator skupa bio je Hrvatski savez građevinskih inženjera (HSGI), a medijski pokrovitelj časopis Građevinar. Pokrovitelj je toga znanstvenog i stručnog skupa bilo Ministarstvo graditeljstva i prostornoga uređenja, a skup je bio uključen u program cjeloživotnog obrazovanja HSGI-a. Održan je na Građevinskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, a u rad je bilo uključeno stotinjak

sudionika, uglavnom građevinar, ali i arhitekata, pravnika, ekonomista, prometnih inženjera i predstavnika drugih struka.

Uglavnom, organizacijom Hrvatskoga graditeljskog foruma 2015. dostojno je nastavljena tradicija cjeloživotnog obrazovanja u HSGI-u. Dobrom su dojmu pridonijeli i popratni materijali koji su bili skladno i primjereno opremljeni. *(Opširnije na ovu temu možete čitati u časopisu Građevinar br. 12/2015)*

S povodom...

## Uskrs u mom domu

Još odmalena nikad se nisam mogla odlučiti koji blagdan više volim: Uskrs ili Božić. Božić je uvijek bio poseban jer usred zime donosi toliko topline i lijepih, toplih osjećaja, druženja s obitelji i događanja koja krijepe dušu. A uskršnje vrijeme je uvijek donosilo pregršt radosti. Prije svega, Uskrs je u proljeće, moje najdraže godišnje doba kada se sve budi, sve miriše i obećava, kada nas sunce svojim prvim pravim toplim zrakama mami van i jednostavno tjera na aktivnosti. Jaja, simbol novog života, već se stoljećima ukrašavaju kao dio uskršne tradicije. Dok sam bila dijete već sam znala da uskršnje vrijeme počinje zapravo korizmom, da je to vrijeme odricanja i posebne molitve, promišljanja o žrtvama i oprost, i pripreme uz radošno iščekivanje Uskrsa.

Subota prije Uskrsa oduvijek je bila rezervirana za razne aktivnosti ali prije svega za farbanje jaja! Već ujutro bi cijela kuća mirisila po kuhanoj šunki (koja se morala dobro rashladiti prije uskršnjeg jutarnjeg posvećenja u košarici na misi). Mama je pekla kolače, obavezno i neki kremasti. Jaja su se uvijek farbala poslijepodne.

Novinski papir na stolu, staklenke s bojama, šareni preslikači, gumice i vosak i mašta je dobila krila. Što ša-

renije, to bolje. Od unakrsno postavljenih gumica smo nakon umakanja u boju dobili šarene prugice, od topljenog voska smo kapali točkice ili smo pustili da se vosak slijeva u nepravilnim odljevima pa je to onda nakon umakanja u boju također izgledalo jako lijepo i dekorativno. A tek kombinacija gumica i voska, auuuu..., divljenju nije bilo kraja.

Uskrs je najveći kršćanski blagdan, vječni simbol pobjede života nad smrću, dobra nad zlom i svjetla nad tamom. Papa Franjo svih nas je pozvao da u korizmenom vremenu promišljamo o problemu globalizacije, ravnodušnosti prema bližnji-

## Zahvalnost obogaćuje život

Hvala ti za lijepi svijet:

Hvala ti za hranu koju jedemo

Hvala ti za ptice koje pjevaju

Hvala ti, Bože, za sve

Hvala, moj Bože, što si mi dao mjesto za veslom na Tvojoj lađi, pored svih onih koje volim, mrtvih i živih. Hvala za modro nebo, za sunce, za cvijeće u vrtu, za moju lijepu zemlju, za svaki dan koji mi daruješ. Hvala što sam sve izdržao i što se još nisam bacio u more s kamenom grijeha obješenim o mom vratu. I hvala što si me nadahnua s ovih nekoliko riječi zahvalnosti u Tvoju nakanu, koje ću Ti prije ili kasnije moći predati u ruke.

Navečer, prije spavanja, čovjek se može zahvaliti i za onih par dnevnih događaja, za nas pozitivnih, s kojima nas je Bog obdario. To mogu biti i sasvim sitni, naizgled obični dnevni događaji, koje je važno osvijestiti!

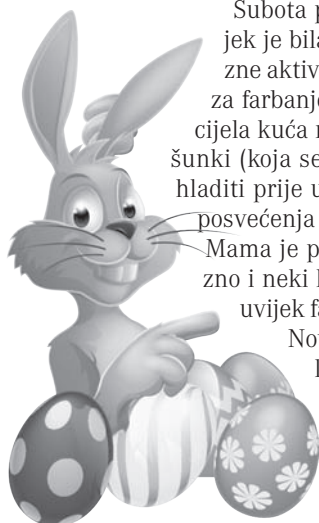
ma i podsjetio na snagu molitve. Neka ovo blagdansko vrijeme bude vrijeme istinske obnove, prilika da se okrenemo jedni drugima kako bi lakše prebrodili sve životne teškoće i izazove. S tom porukom u mislima, želim da ovaj blagdan Kristovog uskrsnuća provedete u ozračju mira, zajedništva i radosti, okruženi svojim bližnjima. JS

## Bookcrossing

Bookcrossing je praksa ostavljanja knjiga na javnim mjestima, da bi ih netko drugi uzeo, pročitao i prosljedio dalje. Izraz je izveden od imena internetne stranice Bookcrossing, koja je i započela ovu praksu. Osobe, koje žele sudjelovati u Bookcrossingu, naprave profil na bookcrossing.com, a potom mogu registrirati neku knjigu koju daruju. Time se dobiva jedinstveni broj pomoću kojeg se može pratiti kretanje knjige. Na ideju Bookcrossinga došao je Ron Hornbaker, u ožujku 2001. pokrenuvši tako 17. travnja internetsku stranicu koja se proširila diljem svijeta. U travnju 2003. godine, bilo je preko 113.000 članova, a 2004. je rječnik „Oxford Dictionary“

uključio riječ „Bookcrossing“ u popis riječi. U 2012. članstvo je premašilo milijun članova, a registrirano je 8,5 milijuna knjiga. U srpnju 2007. godine, Singapur je postao prva službena Bookcrossing zemlja na svijetu. Inicijativu je pokrenula Nacionalna knjižnica Singapura, s više od 2.000 mjesta u zemlji gdje se mogu naći knjige vezane uz Bookcrossing. U Hrvatskoj je Bookcrossing imao dobar početak zahvaljujući Velimiru Šubertu. Prisutan je u Zagrebu i u svim većim gradovima, ponajviše u knjižnicama. U Finskoj se, primjerice, može vidjeti Bookcrossing Piking, u Poljskoj ili na klupi u Parizu.

*S interneta pripremila N.K.*





piše: **dr. Ivo Belan**

## **Odaberite vitamine koji odgovaraju vašem stilu života**

U vodećim američkim istraživačkim institucijama u toku je revolucija. Desetljećima su se znanstvenici podsmjehivali ideji o redovnom uzimanju vitamina, uvjereni da dobra prehrana nudi sve potrebne hranjive tvari. Međutim, zahvaljujući hrpi znanstvenih studija u zadnjih pet do deset godina, istraživači radikalno revidiraju svoja mišljenja. Počinju gledati na onu malu vitaminsku pilulu kao na potencijalnu blagodat.

Razumljivo, ako vodite zdrav, uravnotežen život, ne morate se mučiti s onom dnevnom vitaminskom tabletom. Međutim, možda ćete se iznenaditi da neke od vaših navika ili aktivnosti mogu ustvari povećati potrebe za dodacima.

### **Jeste li na prehrani zdravoj za srce?**

Možda trebate **vitamin E**

Griješite ako pokušavate konzumirati hranu potpuno lišenu masnoća. Kako bi dobili preporučenu količinu vitamina E, trebate masti. Međutim, osigurajte da to budu one masnoće zdrave za srce – pokušajte s jednostruko nezasićenim masnoćama, kao što su maslinovo ili repičino ulje, umjesto, na primjer, kremastih preljeva na salatama ili punomasne majoneze, špeka, itd. Neke novije studije ukazuju da čak ako se koriste ispravne masnoće, ne dobiju se one količine vitamina E, koje, prema nekim ispitivanjima, mogu smanjiti rizik srčanih oboljenja i moguće poboljšati imunološke snage organizma. Da bi se dobile takve količine vitamina E trebat će dodaci prehrani. Međutim, treba biti jasan: premda mnogi znanstvenici smatraju da će vitamin E u obliku dodataka biti od koristi, garancija za to još uvijek nema.

*Priradni izvori:* maslinovo i repičino ulje, sjemenke suncokreta i bademi.

### **Primjenjujete li proteinsku dijetu kako bi izgubili na težini?**

Možda trebate **folnu kiselinu, kalcij**

Neki programi za smanjenje prekomjerne tjelesne težine mogu rezultirati nekim nedostacima u organizmu. Ne primjer, dijetalni režimi s malo ugljikohidrata, a puno bjelanjčevina, liše organizam voća i povrća, kao i žitarica. A to su upravo bogati izvori jednoga vitamina B, poznatijeg pod imenom *folna kiselina*. Takva je situacija loša, jer dovoljne količine tog vitamina su povezane s niskim rizikom srčanog i moždanog udara, nekih vrsta raka i dru-

gih oboljenja. Osim toga, nedostaci folne kiseline dramatično povećavaju rizik rođenja bebe s nekim teškim defektima. U takvoj djeci nedostaju i vlaknaste komponente, kalcij i druge hranjive, a se ne govori o tome da sadrži prevelike količine zasićenih masnoća.

Dobri izvori tog vitamina i kalcija su: zeleno lisnato povrće, kornfleks, mlijeko i mliječni proizvodi. Za vrijeme gore spomenutih dijeta osoba treba uzimati vitamin i kalcij u obliku dodataka prehrani.

### **Upotrebljavate li sredstva za zaštitu kože od sunca?**

Možda trebate **vitamin D**

Razumno je primjenjivati ta sredstva, ali se mora povesti briga i o svojim kostima. S upotrebom tih zaštitnih preparata gotovo se zaustavlja stvaranje vitamina D u koži. Bez dovoljno tog vitamina čovjek ne može resorbirati dovoljno kalcija iz hrane kako bi održavao kosti čvrstima i mišiće jakim. Međutim, ne mogu biti bezbrižni ni oni koji ne upotrebljavaju sredstva za zaštitu od sunca. To se odnosi na one koji žive u onim predjelima zemaljske kugle gdje nema dovoljno ultravioletnog, sunčevog svjetla za vrijeme zime.

*Izvori:* Razumno izlaganje sunčevom svjetlu. Ako postoji abnormalna nestašica tog svjetla, može pomoći i vitamin D u multivitaminским preparatima, uzetim u preporučenim dozama.

### **Volite li čašu vina uz ručak?**

Možda trebate **folnu kiselinu**.

Premda je činjenica da umjereno konzumiranje alkoholnih pića može biti dobro za srce, ipak, nažalost, alkohol može biti i štetan za ostatak organizma.\* Istraživanja ukazuju da više od dva pića dnevno može udvostručiti rizik od raka debelog crijeva. I žene koje piju jedno ili dva pića dnevno mogu povećati svoje šanse za razvoj raka dojke za 40 posto. Dakle, ako se voli popiti čaša vina, dobro je razmisliti o tome da se uzme i doza folne kiseline.

Više studija ukazuje da ako uzimate dovoljne količine tog B vitamina, smanjujete rizik od raka debelog crijeva povezan s alkoholom.

*Izvori:* Pored već spomenutih, još su preporučljivi jetra i naranče. Čovjek si može

osigurati preporučenu količinu i putem, multivitaminских tableta koje sadrže 400 mcg folne kiseline.



### **Hodate li u svrhu tjelovježbe?**

Možda trebate **kalcij**

Ako ste uključeni u tjelovježbu poput hodanja, vožnje bicikla, plivanje, u tim se slučajevima ne vrši dovoljan pritisak na kosti, kao što je to, primjerice, za vrijeme trčkanja (jogginga) i zbog toga se ne može računati na to da će kosti dugoročno ostati čvrste. To se odnosi i na muškarce, ali posebno na žene. Ako čovjek ne dobiva dovoljno kalcija putem hrane, izlaz je u tome da ga uzima u umjerenim količinama putem dodataka. Ispitivanja ukazuju da mineral kalcij pomaže ne samo u sprečavanju osteoporoze (od koje obolijevaju i muškarci), nego i u sprečavanju raka debelog crijeva i u snižavanju povišenog krvnog tlaka.

*Izvori:* mlijeko i mliječni proizvodi

### **Uzimate li željezo zbog umora?**

Možda trebate **pretragu krvi**

Preporučljivo je povremeno izmjeriti količinu željeza u krvi. Nedostatak željeza može dovesti do čitavog niza tegoba, posebno kod djece, tinejdžera i trudnica. Međutim, i suvišak željeza može biti opasan, pa prema tome nekontrolirano uzimanje tableta tog minerala, bez upute liječnika, nije dopušteno.

*Izvori:* krto crveno meso je najbolji izvor, ali i lisnato povrće, iznutrice i jetrica pružaju puno željeza.



## Ovan

Možda vam je vrijeme da razmislite o promjeni posla, nije nužno da to bude druga tvrtka, nego da imate dovoljno ambicija da se usavršavate i postignete bolju poziciju i bolje plaćeno radno mjesto. Zvijezde vas podržavaju. Financije: i dalje su na snazi stari dugovi, polako će se neke stvari rješavati, svakako budite oprezni pri trošenju, radije ponesite gotovinu nego kartice. Ljubavni život još nije postao top tema, neki izazovi su vam uzbudljivi, ali konačno rasplet možete očekivati oko rođendana. Zdravlje: udruženi naporni zvjezdani utjecaji tjeraju vas liječniku, pa ne bi bilo loše da obavite sistematski.

## Bik

Odlične planetarne pozicije donose vam uspjeh, zgrabite svaku priliku za poboljšanje poslovnog života, raspitajte se što se događa oko vas, možda baš u neobaveznom razgovoru čujete „zlata“ vrijednu informaciju. Financije: kvalitetno poboljšanje, zaigrajte i lutriju, dobitak preko članova obitelji se smiješi. Ljubav: mirno, harmonično gotovo idilično razdoblje, baš ste se raznježili, iskoristite ovo vrijeme za lijepe i romantične trenutke. Zdravlje: više-manje (manje slatkog, više kretanja) dobro.

## Blizanci

Sad ste tu, pa ste sad tamo, pa sad više ne znate da li ste došli ili ste pošli, toliko odjednom posla, a kao za inat kolega ima gripu, ovaj se baš sad mora seliti i sl. Dakle, jurnjava na poslu, najbolje bi bilo da sve zapisujete jer se može dogoditi da nešto važno promakne. Financije: mic po mic pa na zeleni list, do zelene grane još ima vremena, ali nekako gurajte. Ljubavni život: ni za živu glavu ne prenosite trač ili rekla-kazala, jer se neka oluja sprema, a kako to obično biva, tajne ljubavne veze na poslu obično se prelome na nekome. Obiteljski odnosi puni iznenađenja, svašta se muti, ali ne brinite, sve će na kraju dobro proći. Zdravlje: viroza.

## Rak

Nikako da shvatite da se onom koji dobro i vrijedno radi – natovari još! Dakle, ako vas zatrpaju s novom lavinom, zvijezde savjetuju da lijepo odete par dana na bolovanja, dobro se odmorite, i onoj ekipi s jutarnje kave koja traje do podneva, s ogromnim zadovoljstvom preputite dio posla. Financije: zabrinuti ste, no pretjerujete, platite ono najhitnije, neke stvari mogu pričekati! Ljubav: skuhalo se nešto u vašoj obitelji, vi ste zburnjeni, svi se nešto razbježali, umjesto da se nervirate, uživajte u konačnoj tišini doma svoga, sve će se ionako riješiti samo od sebe. Zdravlje: doista vam treba odmor, ne zanemarujte bolove i simptome, pravac doktoru.

## Lav

Ponekad se pitate da li je baš svatko morao doći do vas i riješiti svoj „gorući“ problem, ili vam na čelu piše „ja to sve znam i mogu“, pa ako nakon radnog dana pokušate analizirati što se sve događalo, savjet je nemojte. Nema koristi, sutra opet ista gužva i gungula, takvo je razdoblje, pripazite što potpisujete, i nikom ništa obećavati. Zlatna riječ za ovo razdoblje je „vidjet ćemo“. Financije: taman ste proglasili osobni bankrot, kad ulete neke novčeki, samo smireno, i bez kupnje na rate. Ljubav: prvo ljubi sebe, pa onda druge. Lavovi to znaju, ponekad se zaborave pa se late tuđeg života i vole do ludila pomagati, savjetovati, rješavati. Sad je vrijeme da se latite sebe i svojih potreba! Zdravlje: san je uvijek bio lijek, stoga što više odmora i sna.

## Pod maskama...

Iako smo već u korizmi i pokladne su svečanosti prilično iza nas, napisat ćemo nešto o toj tradiciji. Poklade su opušteno i veselo razdoblje uoč korizme u kojem se priređuju maškarane povorke, kostimirani i maskirani plesovi. U Hrvatskoj se uz izraz karneval ravnopravno spominju i mesopust, poklade ili fašnik, što je vezano uz određene regije, mjesta, običaje, a često se u prerusavanju moraju poštivati pravila i ritual. Osim tih naziva u uporabi su i termini krnjeval, krnoval, pokladi, pust, fašnjek ili maškare. Pokladni ophodnici također se nazivaju raznovrsnim imenima poput maškara, mačkara, fašenka, pusta, dida, pesnika i ostalih naziva koji se razlikuju od mjesta do mjesta, kao i skupine poput zvončara, baba, pokladara, maškura i drugih, a pokladni nazivi ponekad označavaju čak nekoliko pojmovi. Karnevalske svečanosti obično uključuju maskirane povorke i plesove, bakljade, vatromete, obasipanje cvijećem, konfeti-ma i korijandolima, te na kraju svečano spaljivanje ili pokapanje velike lutke, personifikacije „princa karnevala“, a sve se najvjerojatnije razvilo iz starih rimskih bakanalija, luperkalija i saturnalija, ali je utemeljen i na magijskom vjerovanju u gojenje zlih sila, kao i protjerivanje zime. Ima to i socijalno značenje jer se kroz lakrdijašenje često očituje i društvena kritika. U našim karnevalim sudjeluju povorke iz raznih krajeva Hrvatske i inozemstva. Motivi koje prikazuju povorke kreću se od tradicionalnih do modernih, a česta je tema podrugivanje aktualnoj političkoj situaciji.

Među najpoznatijim karnevalima u Hrvatskoj je Riječki karneval, za kojeg se može reći da je najveći kod nas. Područje Kastva poznato je po Zvončarima, koji su najpoznatiji ophodnici stočarske pokladne magije u Hrvatskoj. Zvončari su opremljeni s maskama životinjskog izgleda, ogrnjeni okrenutom ovčjom kožom, s jednim ili s tri zvona oko pasa. Zatim tu je Samoborski fašnik, najvažnija i najveća turističko zabavna manifestacija Grada Samobora. S tradicijom koja traje još od 20-tih godina 19. stoljeća, i među najstarijim je i najvećim hrvatskim pokladnim svečanostima. Međimurski fašnik se održava od 1954. godine i u tri dana gradom Čakovcem prode više od 2. 000 izvođača iz cijele Hrvatske i inozemstva, a program je podijeljen na svjetovni, dječji i tradicijski fašnik. Novi Vinodolski je sačuvo mesopusne narodne običaje po znanim i brižno održavanim tradicijskim pravilima. U Baranji se maskirani sudionici pokladne proslave nazivaju buše, nose maske strašne baranjske buše. Dijele ih na lijepe i strašne. Strašne buše imaju zamaskiranu glavu i lice, na tijelu dugačak kožuh preokrenut tako da je runo na vanjskoj strani, te oko pojasa remen na kojemu visi kleпка i na nogama bijele platnene gaće napunjene slamom svezane ispod koljena, umjesto cipela čizme ili opanci. Strašne buše u rukama nose štap ili sablju i zvono. Tu su još Korčulanske kumpanije i Dubrovački karnevo... Slavni i svjetski poznati karnevali su Brazilski karneval koji je povezan sa sambom i obilježavaju ga najveće povorke na svijetu. U Italiji je najpoznatiji Venecijanski karneval. Stoga dragi ljudi, kad ste u prilici, slavite poklade. Fokus je na zabavi, na veselju, na oslobadanju od svakodnevnice, barem tada okrenite brigu na veselje!

JS

## Kako je nastao pozdrav „bok“

Pozdrav „bok“ je karakterističan za Zagreb i okolice, a kad je Hrvatska postala samostalna, proširio se i na druge dije-love Hrvatske. Pozdrav datira iz vremena kad je Zagreb bio pod Austro-ugarskom i iskrivljena je verzija germanističkog izraza. Građanski trgovci obraćali su se klijentima austrijskim pozdravom „Mein Buecken“, a Zagrepčani su iskrivili taj pozdrav, stvorivši svoju verziju istog, izgovaravši je „majn bokn“ ili „moj naklon“. Pri susretu je pozdrav bio popraćen i skidanjem šešira. Upravo od „bokn“, nastao je danas rašireni, tipično zagrebački pozdrav „bok!“, s kratkim, no ponekad i dvostrukim slovom „o“.

Obje inačice mogle su se čuti kod trgovaca gotovo još pola stoljeća, a dolaskom pridošlica, pozdrav „moj naklon“ polako se gubio, da bi vremenom gotovo potpuno nestao.

U tri velika hrvatska grada – Splitu, Rijeci i Osijeku, drugi jezici su ostavili svoje utjecaje, pa su ondje oblici „ciao“ i „adio“ kudikamo češći.

U Zagreb, osobito posljednjih dvadesetak godina, pristižu stanovnici iz različitih krajeva koji nemaju veze s arhaičnim austrijskim pozdravom. U poratnom razdoblju, često se počinju koristiti i vjerski pozdravi, tj. počinje se javljati verzija „Bog“, koja nema veze s „bok“. Spominjanje Boga, u Zagrebu se najčešće koristi kao rašireni odzdrav na rastanku „s Bogom“, kasnije i „zbogom“. Postoji i inačica „Bog daj“, koja isto nema veze s pozdravom „bok“. (pripremila: N.K.)



### Djevica

Ako ste odgđali neke odluke, sada će vas okolnosti potaknuti da konačno krenete u kvalitetne promjene. Odredite sebi cilj, ne osvrćite se na okolinu, pogotovu ako budete meta trača ili „dobronamjernog“ upozorenja, morate biti čvrsti i ne odustati. Nikako ulaziti u veće investicije, niti projekte gdje niste dobili sve informacije. Financije: stabilno. Ljubavni i obiteljski život: neke stvari iz prošlosti ponovno će vas zaskočiti. Vrijeme je da bolne uspomene otpustite, oprostite i sebi i drugima na greškama, sada je vrijeme da gledate naprijed i učinite sve za svoju dobrobit bez obzira što vaši najbliži mislili o tome. Zdravlje: pazite na želudac.



### Vaga

Zbog prevelikog umora i iscrpljenosti mogli biste donijeti pogrešne odluke vezano za poslovne projekte, emotivno ste vezani za neke ljude, niste objektivni. No, kad bolje razmislite, svi oko vas imaju svoj interes, slatkorječivost kojom bi vas netko pokušao nagovoriti mogla bi se pokazati vrlo neugodna. Zato, odmor i pažljivo donošenje odluka nakon objektivne procjene nekoga izvan vašeg posla. Financije: i tu ste na skliskom terenu, možda će vas iznenaditi neki račun, opomena ili prijedlog za ovrhu, bez panike, sve će biti dobro riješeno. Ljubav: sada nije vrijeme da se raspravljate niti da prihvatite ono što vam se nameće, budite kao i što to Vage znaju: distancirane, tolerantne ali i čvrste u svom stavu da sada nije vrijeme da se neke stvari pospremaju, bilo da je riječ o djeci, partneru ili roditeljima. Zdravlje: urinarne infekcije.



### Škorpion

Nisu isključeni kontakti sa inozemstvom, bilo da ćete otputovati ili ćete imati učestale razgovore, pregovore i naravno nadmudrivanja sa stranim partnerima. Zvijezde su na vašoj strani, no imajte na umu da su neke stvari tajne, pa dobro zaključajte radni stol, maknite vrijedne dokumente na sigurno, i pazite pred kim telefonirate. Financije: dobro stanje na tom polju, još samo da zatvorite stare dugove, ali kako vrijeme odmiče i to će vam poći od ruke. Ljubavni život: vrlo brzo neće više biti sami, smiješi vam se jedna divna veza, a za one koji su se već skrasili dolazi razdoblje harmonije i razumijevanja. Zdravlje: solidno.



### Strijelac

Neke promjene će vas uzrujati, skloni ćete biti nervozni i pomalo brzom jeziku, no, ako se na vrijeme ispričate, neće biti većih neugodnosti. Jednostavno zbog poslovne reorganizacije koju niste očekivali stvari će izgledati prilično kaotično, no dajte si vremena da vidite možete li u novom okruženju funkcionirati. Financije: pametno i polako. Ako idete po kredit, dobro se raspitati, posavjetovati, obavezno sve zapisati. Po pitanju ljubavi i obitelji zbog utjecaja Saturna traži se od vas ozbiljnost i odgovornost. U ovisnosti koliko ste mudri i strpljivi, toliko ćete biti i uspješni. Zdravlje: manje kave, manje cigareta.



### Jarac

Konačno možete odahnuti, tko je trebao otići otišao je, tko je trebao doći došao je, sve se dogovorilo i može se krenuti raditi. Vama će ovo biti sjajno razdoblje, Vaša dugogodišnja pouzdanost, predanost i kvaliteta bit će konačno nagrađena, čeka vas promaknuće! Financije: kako stvari stoje – bolja primanja a i vaše bolje snalaženje u gomili troškova. Ljubavni i obiteljski odnosi bit će stabilni, očekuje vas puno druženja što s rodbinom, to i s nekim starim prijateljima. Zdravlje: odlično.



### Vodjenjak

Konačno ste shvatili što želite od svoje karijere, koga i gdje trebate i kako ostvariti svoj cilj. Ovo je odlično razdoblje za planiranje, postavljanje konkretnih ciljeva i odabir odličnih poslovnih suradnika. Kako u ovom razdoblju zvijezde daju poticaj ambicioznima, pokrenite se, ako treba odradite seminar ili tečaj vezano za svoju struku, vrlo brzo će vam se isplatiti. Financije: malo pomalo kreće na bolje. Ljubav i obiteljski odnosi: moglo bi doći do nekih trzavica jer se ne volite raspravljati, često ste odsutni, i djelujete nezainteresirano, vrijeme je da se aktivno uključite, pa i ako bude malo povišenih tonova, neće biti većih problema, ali će se neke stvari posložiti. Zdravlje: čuvajte se gripe.



### Ribe

Eto još malo pa slavite rođendan! Nećemo o godinama, sve ovisi kako se osjećate, a zapravo kad se bolje pogledate, puno još toga imate za učiniti. Kako ste skloni odraditi sve što vas drugi zamole, možda je vrijeme naučiti jednu malu riječ koja glasi NE! Vrlo jednostavna, i to je recept da vas se prestane iskorištavati i manipulirati. Financije: poboljšanje. Ljubavni i obiteljski život: Vaša senzibilnost i potreba da svi budu sretni, pripada nekom drugom svijetu, potrebno je probuditi se i prihvatiti: ljudi se mijenjaju, neki na bolje, neki na gore, neki moraju otići iz vašeg života jer su potrošili svoj bonus. Kad to prihvatite, budućnost vam nosi puno novih, pozitivnih i dragih ljudi. Zvijezde vam to ukazuju, ali odabir je samo Vaš. Zdravlje: dobro.

NK Tehnika iz Koprivnice

## U lovu na naslov prvaka

Nogometaši koprivničke Tehnike s pripremama za proljetni dio prvenstva u Drugoj koprivničko-križevačkoj županijskoj ligi krenuli su s puno optimizma. Temelje ga na igračkom kadru koji su u zimskom prijelaznom roku popunila čak petorica novih i mladih igrača. Riječ je o donedavnim nogometašima gradskog rivala Miklinovca - Domagoju Hlevnjaku, Luki Ernečiću i Leonu Đuraju, Krešimiru Kolariću iz županijskog prvoligaša Graničara iz Legrada i Marku Matijašecu, bivšem igraču trećeligaša Koprivnice i županijskog prvoligaša Drave iz Novigrada Podravske. Klub je napustio samo Filip Peroković koji je otišao u Tomislav iz Drnje, ali trener Goran Palčić još neko vrijeme neće moći računati na ozlijeđenog Alena Milića, kao i Radivoja Bojanića, kojeg čeka operacija koljena, te Domagoja Markača zbog poslovnih obveza.



Novi igrači Tehnike s predsjednikom kluba I. Bajalicom

- Tjedno ćemo imati najmanje pet aktivnosti. Otišao nam je prvi strijelac kluba Peroković. Nedostajat će nam jer je cijelu utakmicu radio za momčad, bio je jako zahvalan, ali pojačali smo se vrlo kvalitetnim igračima i mislim da smo kvalitetniji nego na jesen. Borba za vrh nas zanima, ali idemo utakmicu po utakmicu. Meni je cilj dobiti sve utakmice i osvojiti prvo mjesto, no prvenstvo je dugo, vidjet ćemo što će biti - rekao je trener Palčić, koji će u pripremnom razdoblju sa svojim dečkima odigrati sedam-osam utakmica, i to redom s momčadima iz višeg ranga među kojima su i dvije prvoplasirane momčadi Prve ŽNL - Tehničar iz Cvetkovca i Mladost iz Kloštra Podravske.

Prvenstvo u Drugoj ŽNL počinje 13. ožujka. U proljetnom dijelu sezone sedam puta Tehnika će biti domaćin, a u šest utakmica odlazi na gostovanja. Zanimljivo je da u Koprivnicu dolaze sve momčadi iz prve polovice ljestvice plus posljednje plasirana Mladost iz Koprivničkih Bregi. Dakle, na umjetnoj travi Gradskog stadiona gostovat će Tomislav iz Drnje, Ferdinandovac, Lipa iz Hlebina, Starigrad, Viktorija iz Vojakovca i GOŠK iz Gotalova. S druge strane, u proljeće će građevinari gostovati kod Poleta iz Glogovnice, Hrvatskog bojovnika iz Mokrica Miholečkih, Reke, Miklinovca, Omladinca iz Herešina i Mladosti iz Sigeca. U prvom kolu Tehnika gostuje kod Poleta u Glogovnici kojeg su jesenas kod kuće dobili s čak 9:0.

- Prvenstvo se osvaja na malim utakmicama. Njih se puno više bojim nego momčadi s vrha ljestvice - dodao je Palčić.

Planinarska priča

piše: Slavko Patačko

## Ojos Del Salado (6)

Trebamo se dobro naspavati i odmoriti. Sutra nas čeka veliki posao. Sutra je dan „de“. Ustali smo u 5 a samo 35 minuta kasnije bili smo van skloništa. Dočekala nas je studen i hladan vjetar. 24. je siječnja 2015. Palimo čeoone svjetiljke. Mrkli je mrak. Nakon samo desetak minuta iz ruksaka vadih navlačne pernatice. To me je spasilo. Hvala ti Mirka. Uz kemijske grijače u gozericama usudio bi se reći da je to, u ovim uvjetima, skoro najvažniji dio opreme. Ozeblina uvijek prvo zahvaća prste na rukama i nogama. Užasno je hladno. A još i taj nesretni vjetar! I pijesak! Majko moja mila!? Dobro je kaj nisam zaboravio skijaške cvikere. Tamo gdje nismo očekivali počelo se radati sunce. Naime, sve su nam se strane svijeta izokrenule i mi smo već danima bili totalno dezorijentirani. Dolje, na Atacamima, toliko smo bili zbunjeni kad smo se pokušavali orijentirati da smo jednog trenutka posumnjali u ispravnost kompasa. E tek sad, kad se pojavilo sunce, počelo je biti užasno hladno. Štos je u tome da vi hodajući ne uspijevate zagrijati svoje tijelo, jer hodate brzinom ljenjivca. Znaite onu usporenu životinju? Zraka je sve manje. Sve su češći odmori. Pet, šest koraka pa stanka. Staza u cik - cak liniji svladava strminu. Zatrpana je pijeskom. Neugodno za poluditi! S desne strane prolazimo pored ledenjaka koji je samo prije desetak godina bio duplo veći. Očito se i ovdje klima mijenja.



(nastavlja se)

### U sjećanje

Na voljenog supruga i oca, gospodina

IVANA PRPIĆA (17.2.2002 - 17.2. 2016.)

Prošlo je 14 godina od kako te nema, ostala su samo sjećanja na tvoju dobrotu, i još toliko toga što smo zajedno trebali napraviti i podijeliti. Sada ostaju bolne uspomene na našu ljubav, lijepe događaje i izgovorene riječi. Dragi Ivo, nedostaješ nam jako i neprestano si u našim mislima i srcima. U tišini svog vječnog mira ostat ćeš zauvijek voljen i nikada zaboravljen. Hvala svima koji te se sjećaju i posjećuju tvoj tihi dom.

*Zauvijek neutješna supruga Manda s djecom.*

Tehnika u drugi dio prvenstva ulazi s trećeg mjesta i 31 osvojenim bodom. Vođeci Tomislav bježi dva, a drugoplasirani Ferdinandovac jedan bod. Predsjednik kluba Igor Bajalica smatra da Tehnika može otići do kraja.

- Borba za naslov je jedino što nas u klubu zanima. Idemo se 'pofajtati' s Tomislavom iz Drnje i Ferdinandovcem za prvo mjesto. Ciljano smo se pojačali, želja nam je da igramo atraktivni i napadački nogomet. Idemo vidjeti tko je najbolji od nas tri - istaknuo je Bajalica.

Z.M.



Pročitajte: Paula HAWKINS - DJEVOJKA U VLAKU

## Napeta krimi priča

Obiteljske kućice u nizu čija se stražnja dvorišta protežu tik uz prugu nude se voajerističkom pogledu svakodnevnih putnika. U tom ulaženju u tuđe živote naročito uživa Rachel Watson putujući svakog dana na relaciji Ashbury - London. Točno u 8. 04 vlak se zaustavlja pred kućom s brojem 15 u vlasništvu mladog bračnog para. Rachel uživa u njihovoj obiteljskoj sreći i ljubavi koju pokazuju jedan prema drugome pa im čak nadjeva imena Jess i Jason. Nekoć je i sama živjela u takvoj kući sa suprugom Tomom. No njihovo zajedništvo nije trajala dugo. Nakon uzaludnih pokušaja da zatrudni Rachel se propila, a Tom je sreću potražio u drugome braku u kojem je uskoro postao otac djevojčice. Rachel to ne može preboljeti pa, u trenucima pijanstva, progoni Toma i njegovu ženu Anu. Najgore je što joj se počinju javljati rupe u sjećanju pa poslije tih ispada nije sigurna što je zapravo radila. Da sve nije baš takvo kakvim se čini,

spoznat će Rachel jednoga dana kada u vrtu kuće 15 ugleda prizor koji će je zapanjiti. Rachel opsesivno nastoji istražiti što se zapravo događa, no završi u pijanstvu iz kojeg se budi izudarana i krvava. Tada doznaje da je žena iz kuće broj 15 nestala. Kad je pronađu mrtvu, glavna sumnja pada na njenog muža Scotta. Rachel se očajnički pokušava sjetiti što se zapravo dogodilo te noći i kakvu ulogu u tome ima ona sama. Riječ je o Djevojci u vlaku, kriminalističkom prvijencu novinarkice Paule HAWKINS, koji je postigao izniman uspjeh zadržavši se čak 11 tjedana na prvom mjestu New York Timesove ljestvice najboljih romana. Odlikuje se zanimljivom kompozicijom (kao pripovjedačice izmjenjuju se tri žene - Rachel, Megan i Tomova žena Anna), preciznom psihološkom karakterizacijom likova te napetom pričom punom preokreta pa nije čudno da se prema njoj već snima film.

*Izdavanje: Mozaik knjiga, Zagreb, 2015.*

Pogledajte: THOMAS MANN - ČAROBNI BRIJEG

## Paradigma međuratne Europe

Mladi inženjer Hans Castorp dolazi u posjet bolesnom rodaku Joachimu Ziemssenu u izolirano lječilište Berkoff iznad Davosa u Švicarskoj, gdje mu dijagnosticiraju plućnu bolest pa on ostaje u njemu vegetirati punih sedam godina. Za to vrijeme senatorijom defiliraju brojni likovi oprečnih svjetonazora i događaju se brojne intimne drame.

Riječ je, dakako, o „Čarobnom brijegu“ Thomasa Manna, jednom od najvećih romana 20. stoljeća, krajem godine premijerno izvedenom u Zagrebačkom kazalištu mladih. Izolirani senatorij postaje u njemu paradigma međuratne Europe, a bolest metafora društva i stanje duha koji će uskoro rezultirati krvavim pokoljem.



Ovaj opsežni i vrlo zahtjevan roman drammatizirali su njemački dramaturzi Vera STURM i Herman BEIL koji, polazeći od teorija utjecaja Hansa C. Andersena na Thomasa Manna, unose u radnju motive „Snježne kraljice“. Tako predstava, tematizirajući problem zaleđenih srdaca, dobiva još jednu dimenziju.

Na tom putu nastala je i odlična scenografija NUMENA koji publiku i glumce takoreći omotava kružnim platnom na kojemu se projiciraju slike visokih planina i Andersenovih misli, stvarajući na taj način ozračje dekadentne izoliranosti male bolesne zajednice. Ovu ambicioznu predstavu režirao je Janusz KICA, dramaturginja je Lada KAŠTELAN, kostimografkinja Doris KRISTIĆ, a autor glazbe WOLFGANG SCHMIDTKE.

Odlične uloge ostvarili su Frano MAŠKOVIĆ, Adrian PEZDIRC, Krešimir MIKIĆ, Lucija ŠERBEDŽIJA, Rene MEDVEŠEK, Dado ĆOSIĆ, Rakan RUSHAI DAT, Doris ŠARIĆ KUKULJICA, Nataša DORČIĆ, Sreten MOKROVIĆ i drugi.

Pogledajte: Quentin TARANTINO - MRSKA OSMORKA

## Poput Poirota...

Tri godine nakon „Odbjeglog Djan-ga“ Quentin TARANTINO, bez sumnje jedan od najvećih suvremenih redatelja i scenarista („Reservoir Dogs“, „Pakleni šund“, „Kill Bil“, „Nemilosrdni gadovi“), ponovo se vraća danas gotovo zaboravljenom žanru vesterna. Naime, radnju svog osmog po redu filma smjestio je u Colorado, desetak godina nakon završetka američkog Građanskog rata. Glavni junak Marquis Warren, bivši vojnik Unije, a sada lovac na glave, u snježnoj oluji susreće kočiju kojom John Ruth prevozi zatvorenicu Daisy na vješanje u Red Rock. Budući da nevjere ne jenjava, oni zaglave u brvnari gdje su se već okupili ostali članovi „mrske osmorke“ iz naslova (budući šerif Red Rocka, krvnik, ocvali general južnjačke vojske i misteriozni kauboj). Klaustrofobična kolibica zakopana u snježnoj bjelini ostat će poprištem radnje do kraja filma, kada slijedi furiozni završetak dobro poznat iz ranijih redateljevih filmova. Među likovima se razvija svojevrsna igra mačke i miša kojom, poput Poirota iz knjiga Agathe Christie, upravlja Warren, a čija je svrha otkriti tko je ovdje slučajno, a tko da bi oslobodio Daisy. Kroz briljantne dijaloge oblikuju se složeni odnosi među likovima koji se, doduše, do sada nisu upoznali, ali jedni o drugima znaju sve. I ovaj film odlikuje se specifičnom tarantinovskom poetikom koja, između ostalog, podrazumijeva nevidene scene nasilja, crni humor i citiranje brojnih filmova (novost je što u „Mrskoj osmorci“ Tarantino citira i sebe samog).

Film okuplja glumačku ekipu snova: Samuela L. JAKSONA, Kurta RUSSELA, Jennifer JASON LEIGH, Waltona GOGGINSA, Demiana BICHIRA, Michaela MADSENA, Tima ROTHa i Brucea DERNa.

Zanimljivo je da Tarantino u ovom filmu po prvi put koristi originalnu glazbu koju je skladao legendarni Ennio MORRICONE.

Aktualna vijest

## Ukidanje obveze energetskog certificiranja

Ministar graditeljstva i prostornog uređenja Lovro Kušćević donio je odluku 17. 2. 2016. o upućivanju u proceduru izmjene Pravilnika o energetskom pregledu zgrade i energetskom certificiranju („Narodne novine“, br. 48/14, 150/14 i 133/15) kojom se briše odredba članka 6. stavka 2. tog Pravilnika koja obvezuje pružatelje ugostiteljskih usluga smještaja u stanovima, apartmanima i kućama za odmor na pribavljanje energetskog certifikata.

Odluka je donijeta jer je razvidno da trenutno Pravilnikom propisana obveza ne proizlazi iz Direktive 2010/31/EU Europskog parlamenta. Naime, zajednički stav dvaju ministarstava, graditeljstva i turizma, je da se pružanje ugostiteljskih usluga smještaja gostima u stanovima, apartmanima i kućama za odmor ne može smatrati iznajmljivanjem, davanjem u zakup niti davanjem u leasing, već se radi o pružanju usluge smještaja.

Ministarstvo graditeljstva i prostornog uređenja u suradnji s Ministarstvom turizma i dalje će poticati i taj dio turističkog sektora na izradu energetskih certifikata jer je briga o zaštiti okoliša, koja se između ostaloga iskazuje odgovornom potrošnjom energije, jedan od koraka prema unapređenju standarda u hrvatskom turizmu i hrvatskom graditeljstvu uopće, a ta su pitanja od zajedničkog interesa.

(Sa stranica MGIPU)



### UPI 2M books: NOVA IZDANJA

#### Projektiranje spregnutih konstrukcija prema EC4

Knjiga predstavlja nezaobilaznu literaturu inženjera-projektanta spregnutih konstrukcija u praksi. Temelji se na konačnoj verziji europske norme za spregnute konstrukcije EN 1994-1-1 i kao takva je jedinstvena na hrvatskom jeziku. Teoretske postavke koje su obrađene u knjizi ilustrirane su s gotovo 300 slika i dijagrama, te s više od 50 tablica i 15 algoritama koji definiraju korake pri proračunu.

### Nadgledanje iz jedne sobe...

## e-inspektori

„Kada dovršimo Zajednički informacijski sustav - ZIS i sve digitaliziramo, građevinski inspektori će pomoću e-inspekcije, bez izlaska na teren, moći vidjeti što se događa u nekom prostoru. Dakle, kada dobije dojavu o nekoj gradnji, u trenu će znati sve o tome, imati koordinate, GPS, znati koji česticu kontrolira, a iz ISPU-a će izvlačiti podatke je li riječ o građevinskoj zoni ili ne, jesu li izdane građevinska ili uporabna dozvola, je li u tijeku legalizacija i slično“, rekao je ministar Kušćević.

Kaže da će, ako to proračunske mogućnosti dozvole, ići u medijsku kampanju o štetnosti bespravne gradnje. Smatra da država mora sankcionirati kršenje zakona, a da se pravomoćna rješenja moraju izvršavati na pomorskom dobru, te zaštićenim prirodnim i kulturnim dobrima, naravno ne samo uz Jadran već po cijeloj Hrvatskoj. „Apeliram na sve koji planiraju bespravno graditi da dobro razmisle kakvu štetu i financijski trošak čine sebi i svojim obiteljima, da ne govorimo o tome da je to kazneno djelo. Nastojat ću da građevinska inspekcija izlazi na teren odmah gdje se uoči potencijalna bespravna gradnja, a ne kada je nešto već izgrađeno, i kada nastaju veći troškovi“, istaknuo je ministar.

(MGIPU)

SUDOKU - japanska numerička križaljka. Kako biste riješili sudoku križaljku, kombinirajući brojeve od 1 do 9 popunite redke i stupce, tako da se brojevi u pojedinom redu odnosno stupcu ne ponavljaju. (sn)

	2			5				
7	5		8			2		9
	6	4			9	5		
						7	4	
5	3	7				9		
			6		7	3		
		5		2		1		7
					3			
8		7	9					



**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, inženjering, 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.