



LIST DIONIČKOG DRUŠTVA TEHNIKA, ZAGREB
ULICA GRADA VUKOVARA 274

svibanj/lipanj 2016.

broj 5, 6

Aktualno:

**Glavna skupština dioničara
Tehnike d.d.**

str. 2

Iz poslovanja:

**Izvješće o izvršenju plana
I-III. 2016.**

str. 4



Uvodnik

Poštovani čitatelji,

Već je gotovo prva polovica godine iza nas pa se može poprilično dobro procijeniti 2016., kakva je i kakav rezultat u konačnici možemo očekivati. Iako već s nestrpljenjem očekujemo oporavak i uzlaznu liniju gospodarskih kretanja, čini se da niti ova godina neće biti osobito sretna za domaće gospodarstvenike, osobito gradevinare. Doduše, pomača ima ali to još uvijek nije ono što bi upotpunosti vratio optimizam i popravilo standard građana. Nažalost, svemu tome pridonosi i prilično nestabilna politička scena u Hrvatskoj, koja je okrenuta sama sebi, a što se znatno odražava na gospodarstvo i sve strukture društva.

Sve su oči uprte u turizam i očekivanja da nam on kao strateška odrednica pomogne u rješavanju nagomilanih problema. Vjerujem da će sezona biti dobra, no nije mudro uspješnost gradi-

ti na samo jednoj grani gospodarstva, jer i ta grana može biti vrlo krhka.

Nadajmo se da će ipak razum pobijediti sve strasti unutar domaće političke scene, da će se raspoloživi resursi usmjeriti prema pronaalaženju rješenja kojim bi se oživjelo domaće gospodarstvo i konačno krenulo priželjkivanim smjerom.

S takvim očekivanjima ulazimo u ljetno razdoblje, uvjereni da će naša Tehnika i dalje poslovati još uspješnije, da će biti posla i da će rezultati u narednom periodu biti bolji. Kraj lipnja je vrijeme kad se održava i Glavna skupština dioničara. Tada ćemo vidjeti i sve pokazatelje poslovanja u prošloj godini, ali i strateška opredjeljenja i očekivanja za vrijeme pred nama. Opširan prilog o radu Skupštine i o donešenim odlukama objavit ćemo u sljedećem broju lista Tehnika.

Vaša urednica

AKTUALNO

Poziv na Glavnu skupštinu dioničara

TEHNIKA d.d.
Zagreb, Ulica grada Vukovara 274

UPRAVA

Na temelju članka 277. st.2. Zakona o trgovačkim društvima i članka 56. Statuta TEHNIKE d.d. Uprava TEHNIKE d.d. Zagreb, postupajući po Odluci o sazivanju Glavne skupštine od 21.04.2016.g., kao sazivač Glavne skupštine, objavljuje

POZIV

ZA ODRŽAVANJE REDOVITE GLAVNE SKUPŠTINE TEHNIKE d. d.

Zagreb, Ulica grada Vukovara 274

Redovita Glavna skupština TEHNIKE d.d. održat će se 29.06.2016. godine, s početkom u 11,00 sati u Poslovnoj zgradi (velika dvorana) Zagreb, Ulica grada Vukovara 274.

Za Glavnu skupštinu utvrđen je slijedeći

DNEVNI RED:

1. Otvaranje Glavne skupštine (utvrđivanje prisutnog kapitala, potvrda da Glavna skupština može valjano odlučivati)
2. Izvješće Uprave o stanju i poslovanju Društva u 2015. godini
3. Izvješće Nadzornog odbora o obavljenom nadzoru vođenja poslova Društva u poslovnoj 2015. godini
4. Godišnja finansijska izvješća i konsolidirana godišnja finansijska izvješća o poslovanju TEHNIKE d.d. Zagreb s izvješćem revizora za 2015. godinu, nakon što su ih utvrdili Uprava i Nadzorni odbor
5. Donošenje odluke o upotrebi dobiti
6. Davanje razrješnice Upravi i članovima Nadzornog odbora
7. Odluka o mjesечноj nagradi za rad članovima Nadzornog odbora
8. Imenovanje revizora za poslovanje dioničkog društva u 2016. godini s odlukom o naknadi za rad

Opširniji prilog u sljedećem broju.



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, 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 uskladenost čovjeka i stroja	Poštovanje interesa naših radnika, okoliša i zajednice u cijelini 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



Veće subvencije za energetsku učinkovitost

Od 2018. godine sve će nove javne zgrade, a od 2020. i sve ostale zgrade, dakle i stambene, morati biti projektirane tako da u svom životnom vijeku imaju gotovo nultu potrošnju energije – istaknuo je u medijima ministar graditeljstva Lovro Kuščević, najavljajući da će Europska komisija krajem ove godine donijeti direktivu kojom će državama-članicama omogućiti još veće subvencije za ulaganja u energetsku učinkovitost u zgradarstvu. Te subvencije trenutačno iznose od 40 do 50 posto ukupno potrebnog iznosa za energetsku obnovu.

Ministar Kuščević do srpnja najavljuje i uspostavljanje zajedničkog informacijskog sustava (ZIS) u svim katastarskim i zemljišnoknjižnim odjelima. Kad on zaživi, svatko će podatke o svim svojim nekretninama, dakle i katastarske i zemljišnoknjižke, moći vidjeti na jednom mjestu. ZIS je dosad objedinio podatke za Splitsko-dalmatinsku, Šibensko-kninsku i Dubrovačko-neretvansku županiju, uskoro će u sustav ući podaci za Primorsko-goransku, Istarsku i Vukovarsko-srijemsку županiju, a na kraju i za Grad Zagreb. Do kraja 2020. godine trebala bi proraditi i jedinstvena institucija, u kojoj će i fizički biti objedinjeni svi ovi podaci.

Ministar Kuščević najavljuje i uvodenje poreza na nekretnine, no, barem za početak, samo u iznosima jednakima već po-

stojećoj komunalnoj naknadi. Do 2017. godine trebali bi, nastavlja, biti definirani i cjenovni blokovi za tržišnu procjenu nekretnina, na temelju kojih će se svi građani moći orientirati kad prodaju, ili kupuju nekretninu. Novost su i najave prema kojima će ovlašteni inženjeri geodezije, gradevinarstva ili ovlašteni arhitekti dobiti još veće ovlasti u svom poslu, ali i odgovornost, odnosno veće sankcije u slučaju da ne obavljaju dobro svoj posao, ili zlorabe svoju profesiju.

U Ministarstvu je u izradi i nova aplikacija zahvaljujući kojoj će ovlašteni izradivači energetskih certifikata sami unositi podatke u bazu energetskih certifikata, a koja će onda biti dostupna i Ministarstvu i nadzornim tijelima. Obaveza ishodenja energetskih certifikata za privatne iznajmljivače aparata manu aktualno je Ministarstvo graditeljstva, podsjetimo, ukinulo, napominjući kako europska direktiva o energetskoj učinkovitosti tako nešto od država članica nikad nije niti zahtijevala, budući da privatni iznajmljivači svoje nekretnine daju u najam po dva do tri mjeseca godišnje, i to, pojedinačnim gostima, na period od nekoliko dana do par tjedana.

BO

Izgradnja objekta – škola u Grevegaru

Novi posao u Švedskoj

TEHNIKA d.d. sklopila je Ugovor o izvođenju gradevinskih radova za potrebe izgradnje nove škole kategorije F-9 s vlastitom kuhinjom i sportskom dvoranom ukupne GBP od 11.349 m² u Grevegaru, Göteborg s naručiteljem, švedskom tvrtkom TUVE BYGG, Box 80, 43121 Mölndal, Kraljevina Švedska. Škola će sadržavati novi vanjski prostor oko škole, igralište i školsko dvorište te prilaz i prometna rješenja. U projekt su također uključeni dodatni objekt za reciklažu, objekt E kao i ma-

nji skladišni objekt F i G. Tehnika d. d. planira s istim naručiteljem ugovoriti i izvedbu obrtničkih radova na navedenom objektu.

Ovim projektom Tehnika d.d. ulazi na zahtjevno švedsko gradevinsko tržište na kojem se želi dugoročno pozicionirati. Uspostavljena suradnja sa švedskom tvrtkom TUVE BYGG, najvećom gradevinskom tvrtkom u gradu Göteborgu, odnosno jednom od najvećih u južnoj Švedskoj omogućit će sinergijski učinak za obje tvrtke na švedskom tržištu.

Politika upravljanja okolišem

Oporavak!?

Obujam gradevinskih radova u ožujku ove godine bio je veći za 3,2 posto u odnosu na isti mjesec lani – kažu podaci Državnog zavoda za statistiku, prema kojima je u travnju ove godine izdano 698 gradevinskih dozvola, čak 26,2 posto više nego u travnju 2015. Ukupan broj izdanih gradevinskih dozvola od siječnja do travnja ove godine veći je za 17,1 posto u odnosu na isto to razdoblje prošle godine. Čak je 64,3 posto dozvola, pritom, izdano za novogradnje.

B.O.

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 izdvajanjima 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

Izvješće o izvršenju plan I.-III. 2016.

Red. broj	OPIS	% izvršenja	
		2016.	16/15.
1.	FINANCIJSKO ISPUNJENJE PLANA		
1.0.	(s DOO i INO)	69	106
1.1.	Ukupni prihod d.d.	72	110
1.2.	Ukupna realizacija d.d.	62	91
1.3.	Obračnički radovi	61	115
1.3.	Obračnički radovi sa DOO i INO	59	115
1.4.	Osnovna djelatnost	99	110
1.4.	Osnovna djelatnost sa DOO i INO	81	101
1.5.	Grad. realizacija (osn. djel. gradilišta)	87	102
1.5.	Grad. realizacija sa DOO i INO	78	100

Veći podbačaj plana - DOO i INO (Alžir); veliki podbačaj obrančičke djelatnosti.

Red. broj	OPIS	% izvršenja	
		2016.	16/15.
2.	IZVRŠENE KOLIČINE GRAĐENJA		
2.1.	Iskopi i nasipi	53	19
2.2.	Zidanja	40	154
2.3.	Žbuke, glazure i obrade	116	137
2.4.	Beton	94	172
2.5.	Armatura	79	173
2.6.	Oplate i fert	110	207
2.7.	Norma sati	88	126
2.8.	Prosj. zaposl. proizv. radnici	88	106
2.9.	Planski sati po zaposlenom	99	118

Plan po količinama izvršili smo s 88% i 126% od lani, a proizvodni efekt po radniku je za 6% veći od planiranog.

Red. broj	OPIS	% izvršenja	
		2016.	16/15.
3.	KOLIČINSKA IZVRŠENJA GRAĐEVINSKI PROIZVODI		
3.1.	Pogon beton – proiz. betona	78	190
3.2.	Pogon Bet. elem. – mont. elem.	34	
	– ostali elem.	35	2813
	– ploče	0	0
3.3.	Pogon armiračica – izrada arm.	100	43
	Ukupno R. J. Građ. proizvodi	109	143
3.4.	Pog. stolarija – vrata i prozori	24	19
	– stijene i obloge, pokrov	0	0
	Ukupno R. J. Stolarija	61	52
3.5.	Ukupno građ. proizvodi	101	122

Izvršenje samo 61% planiranog.

Red. broj	OPIS	% izvršenja	
		2016.	16/15.
4.	IZVRŠENJE PLANA IZGRADNJE ZA TRŽIŠTE		
4.1.	Prihodi od prodaje	67	26
	Zakupi	112	89
	Prihodi – iz zaliha	24	24
	Ukupno	73	41
4.2.	Ulaganja u zemljišta, projektir. i ostale troškove trž. izgr.		140
4.3.	Građenje za tržiste		

Prihod 73% od planiranog. Izgradnje nema, prodaja zaliha, osim Lanište - Veslačka povećanje nedovršene izgradnje.

Red. broj	OPIS	% izvršenja	
		2016.	16/15.
5.	IZVRŠENJE PLANA VLASTITOG PROJEKTIRANJA	54	54

Izvršeno 54% plana.

Red. broj	OPIS	% izvršenja	
		2016.	16/15.
6.	IZVRŠENJE PLANA PRODAJNOG CENTRA	85	111

Prodaja trgovine je veća 11% od lani, ali ispod plana 15%.

Red. broj	OPIS	% izvršenja	
		2016.	16/15.
7.	IZVRŠENJE PLANA UGOVARANJA		
7.1.	SVEUKUPNO	87	11
7.0.	Obustavljeni ugovori		
7.2.	Od toga tržiste		0
7.3.	Od toga investitori	87	14
7.4.	Za prijelazne radove		0
7.0.	Obustavljeni ugovori		
7.5.	Od toga tržiste		0
7.6.	Od toga investitori		0
7.7.	Za 2016. (bez prijelaznih)	87	21
7.0.	Obustavljeni ugovori		
7.8.	Od toga tržiste		0
7.9.	Od toga investitori	87	24
7.10.	Od toga grad. rad ukupno	91	12
7.0.	Obustavljeni ugovori		
7.11.	Od toga grad. rad za prijelaz		0
7.12.	Od toga grad. rad za 2016.	91	18

Ukupno ugovoreno novih ugovora 87% od planiranog.

Red. broj	OPIS	% izvršenja	
		2016.	16/15.
8.	IZVRŠENJE PLANA ZAPOSLENIH		
8.0.	Zaposlenici Tehnike + d.o.o.	100	99
8.1.	Zaposlenici Tehnike d.d.	101	95
8.2.	Od toga čekanje		
8.3.	Kooperanti osnovne djelatnosti	105	133
8.4.	Ukupno u djelatnosti	101	104

Broj zaposlenih je prema planu. Prosječan broj kooperanata je 33% veći od 2015. godine u istom periodu.

Tehnička služba, Odjel praćenja



Agencija za o nezakonito izgra

Sredinom lipnja završila je javna rasprava o novom prijedlogu izmjena i dopuna Zakona o postupanju s nezakonito izgradenim zgradama, kojim Ministarstvo građevinarstva i prostornog uredenja želi povećati naknade za one koji rješavaju zahtjeve za legalizaciju.

Postojećim je zakonom bilo propisano da se zahtjev za legalizaciju podnese najkasnije do kraja lipnja 2013., nakon čega je u cijeloj Hrvatskoj zaprimljeno bilo ukupno 826.948 zahtjeva. Kako je na lokalnim razinama bilo nemoguće sve te zahtjeve rješavati brzim tempom, kasnije je osnovana Agencija za ozakonjenje nezakonito izgradenih zgrada koja donosi rješenja o izvedenom stanju u slučajevima u kojima nijeho donošenje u razumnom roku ne može osigurati nadležno upravno tijelo. Od dana stupanja na snagu Zakona o



„Katica za sve“

Kada bih i vas, dragi čitatelji, upitala koga da predstavim kao osobu „Katica za sve“, vjerujem da biste se složili da je to upravo naša Đurdica. Doista je malo tako vrijednih i dobro organiziranih ljudi kojima ništa nije teško, koji imaju puno intresa i koji stižu na sve strane.

S obzirom da je ova naša kolegica, koja dugo radi u Tehnici (28 godina) gotovo je svi poznajete, zavrjedila malo pozornosti i u novinama, odlučila sam se za ovaj razgovor u kojem će nam ona nešto reći o sebi.

► Iako bi moglo biti puno povoda za naš razgovor, jer si svestrana osoba, ipak bih kretnula s nedavno završenom edukacijom kojom si stekla zvanje „specijalist zaštite okoliša“, pa nam reci nešto o tome.

Tijekom te edukacije učila sam o zaštiti okoliša, gospodarenju otpadom, zaštiti mora, šume, zraka i tla, te o ulozi Fonda za zaštitu okoliša i energetskoj učinkovitosti, s posebnim naglaskom o provedbi svih zakona koji reguliraju to područje.

► Što ti se čini, jesu li naši ljudi dovoljno educirani o ovoj temi i na koji način možeš djelovati i prenositi stečeno znanje?

Naši ljudi nisu dovoljno educirani o gospodarenju otpadom, a da bi se u tome uspjelo, važan je i čitav sustav gospodarenja otpadom za koji su odgovorni gradovi i općine. Stečeno znanje mogu prenosići na članove „zelene udruge“ čiji sam član, a na poslu kroz naše novine, te oglasne ploče, ali i usmenim putem.

► U odnosu na EU, Hrvatska prilično zaostaje po pitanjima ekoloških rješenja, osobito zbrinjavanju i recikliranju tzv. otpada. Koja su rješenja aktualna i što mi kao zemlja moramo poduzeti u narednom razdoblju?

Po pitanju ekoloških rješenja puno smo u zaostatku za nekim zemljama EU, kao što su Njemačka i Slovenija koje su na prvom mjestu po recikliranju otpada. EU traži da do 2020. god. smanjimo otpad za 50%. Moramo doista svi syesno krenuti s odvajanjem otpada i recikliranjem. Projekti na kojima se intezivno radi su centri za ponovnu uporabu otpada koji će se otvoriti i u našim gradovima.

► Imaći li neke konkretne prijedloge za odnos svih nas prema „smeću“, i ovdje u firmi, ali

i kod kuće, gdje nažalost još uvijek puno toga svi bacamo?

Prvo, moramo se truditi kako bismo što više smanjili količinu otpada kod kuće i na poslu. Zatim, stavljati kante na dostupna mjesta, odvajati: papir, plastiku, metal, staklo, baterije, mobitele, elektronski i električni otpad, bio-otpad i građevinski otpad. Kompostiranje kućnog otpada, popravak predmeta ili prenamjena starih predmeta u neke druge svrhe, sve što ima uporabnu vrijednost, a vama više ne treba, poklonite onome kome treba. Reducirajte potrošnju vode i struje.

► Osim područja ekologije, kako sam čula ovdje u firmi, ti si jako svestrana osoba i imaš puno interesa, obveza i ne posustaješ. Nakon posla stigneš se baviti sa stotinu drugih stvari... U čemu je tajna takvog odnosa prema sebi i drugim ljudima, prema našem okruženju općenito? Reci nešto o sebi, o svom poslu, svojim interesima!

Optimizam, ljubav i volja su najvažniji, ali i skraćeno radno vrijeme koje mi omogućuje da se stignem baviti humanitarnim radom i volontiranjem, te još nizom raznih aktivnosti. Po zanimanju sam ekonomist, radim u ugostiteljstvu i svoj posao jako volim, kao i sve naše djelatnike Uprave, koje viđam svakodnevno.

► Za kraj razgovora, izvuci iz svojih spoznaja i iskustva dobru i pozitivnu poruku za naše čitatelje. Pozitiva je uvijek dobra, osobito u ovako složenim vremenima, i hvala ti na razgovoru!

Pozitivan stav i vjera u sebe su veliki motivatori i putokaz prema uspjehu. Potrebno je raditi na dobrim odnosima sa svima s kime smo u doticaju. U svakom poslu trebamo dati maksimum od sebe, zlagati se za svoj osobni rast i razvoj, truditi se biti kreativan i odgovoran prema poslu ali i prema ljudima. Važno je stvarati a ne stagnirati, opravštati i biti strpljiv. Činiti dobra dijela, i na kraju, voditi se time da se dobro dobrijem vraća.

I.M.

Ozakonjenje građenih zgrada

postupanju s nezakonito izgradenim zgradama u kolovozu 2012. do danas je pravomoćno riješeno 450.000 predmeta, što iznosi više od 55% zaprimljenih predmeta, odnosno prosječno se mjesечно rješava oko 14.000 predmeta. Ovakva brzina rješavanja predmeta moguća je jer se rješavanje ovih predmeta financira iz naknade za zadržavanje nezakonito izgradene zgrade u prostoru koja se plaća prije ozakonjenja. 20% sredstva naknade prihod su proračuna jedinice lokalne, odnosno područne (regionalne) samouprave čije upravno tijelo donosi rješenje o izvedenom stanju, a koriste se namjenski za rad tih upravnih tijela, dok je još 20% sredstava naknade prihod državnog proračuna kad rješenje o izvedenom stanju donosi Agencija, a koriste se namjenski za njezin rad. Međutim, tijekom provedbe zakona uočeno je da se je prihod od naknade, a

time i iznos sredstava kojima se finančira rješavanje predmeta ozakonjenja smanjio, čime je dovedena u pitanje mogućnost održavanja brzine u rješavanju predmeta ozakonjenja. Naime, u drugom polugodištu 2013. prosječna naknada koju su dobivali nadležni uredi po predmetu iznosila je 694 kune, u 2014. godini 662 kn, a u prvih pet mjeseci 2016. 460 kn. Osim toga, imajući u vidu činjenicu da se sve više povećava broj rješenja o izvedenom stanju za pomoćne zgrade i broj rješenja kojima se odbijaju zahtjevi za ozakonjenje, očekuje se daljnje smanjenje prihoda od naknade. Kako bi, stoga, ozakonjenje moglo ići dalje, potrebno je preraspodijeliti sredstva ostvarena od naknade na način da se s 20 na 30% poveća postotak sredstava koja pripada jedinicama lokalne, odnosno područne (regionalne) samouprave čija tijela donose rješenja o izvedenom stanju, a koriste se za rad tih upravnih tijela. Njima će se zakonskim izmjenama olakšati i mogućnost zapošljavanja na određeno vrijeme.

Kako ne kasniti i ne odgadati!

*Kasnimo iz raznih razloga, no najčešće zato
što okolina tolerira naše kašnjenje.*

Mnogi ljudi kasne. I mnogi koji ih čekaju zbog toga se uzrujavaju. Zašto neki ljudi redovito kasne?

1. Neki ne vole takozvane „rupe“ u svom rasporedu. Ne vole doći na vrijeme pa onda čekati i imati rupu jer ništa ne počne onda kad piše da će početi pa kad dođeš na vrijeme, moraš čekati i imati „rupu“. - Stvari ne počinju na vrijeme jer mnogi ljudi kasne. Među onima koji kasne ima i mnogo mrzitelja „rupa“.
2. Nesigurnost, ljudi su nesigurni pa ne znaju kud će sa sobom ako negdje urane. Ispast će glupi ili neće znati kako da se ponašaju. A kad dođu malo kasnije, lagano će se prišuljati i nitko ih neće primijetiti niti pokušati zapodjenuti razgovor s njima prije početka. - Takvi ljudi ne vježbaju dovoljno socijalne vještine, druženje s drugima, pa nemaju prilike ni smanjiti svoju nesigurnost postižući iskustvo u druženju.
3. Možda bi psihanalitičari rekli da onaj tko kasni zapravo ne želi ići, tj. doći tamo gdje će konačno stići, ali sa zakašnjnjem. On je nesvjestan te svoje neželje. Ali ga njegovo odgadanje i kašnjenje razotkriva!
4. Psihanalitičari bi vjerojatno za neke ljudi zaključili da kasne kako bi dobili na

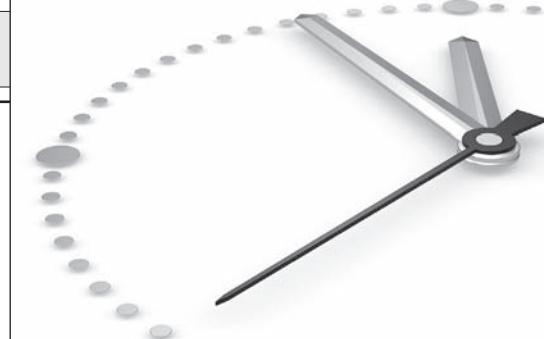
važnosti. Onaj tko je glavni, njega treba čekati. Važna osoba dolazi posljednja i tek kad ona dode, možemo početi.

5. Neki kasne zbog fiksacije. Fiksacija je obrambeni mehanizam upornog ponavljanja neadekvatnog, pogrdnog postupka koji dolazi nakon neugodnosti koju smo doživjeli. Nekad smo zakasnili i onda nam je bilo tako neugodno, svi su nas pogledali, a voditelj te parade na koju smo zakasnili nas je i ukorio. I nama je bilo neugodno. Jako neugodno. Tako neugodno da smo iza toga mnogo puta, zapravo svaki put kad smo negdje išli - zakasnili. Zalijepili smo se jednostavno za to neugodno iskustvo i stali ga ponavljati umjesto da pobjegnemo od toga.

Uvijek me takvo ponašanje podsjeća na grupu mladih iz filma David i Liza. To je bila grupa koja se liječila u bolnici za mlađe osobe koje su imale psihičkih poteškoća. U bolnici je za njih bila organizirana i škola. Bolnica je bila na kraju nekog gradića.

Jedne nedjelje su dobili izlaz i išli kolektivno u centar gradića.

Grupa mladića, kad su vidjeli „ludake iz ustanove“ stali su im se zlobno rugati i vihati za njima: „Grupa ludaka kvari naš grad.“ Mladi ljudi su promijenili izraz lica, gledali su ih.



Očito su teško doživjeli taj napad. I zname kako su reagirali?

Fiksacijom. Stali su u jedan glas vikati tu istu rečenicu: „Grupa ludaka kvari naš grad.“

6. Ponekad kasnimo jer se bojimo onoga što nas čeka tamo gdje idemo: strah od psihotesta za vozački, strah od zubara., strah od onoga što će se dogadati na sudu, na poslu itd.

Odgadamo li neke stvari, činimo to iz nekih od navedenih razloga zbog kojih i kasnimo.

Na primer: odgadamo diplomirati jer se bojimo odrastanja, odgovornosti i svega onoga što nas čeka nakon diplome u svjetu odraslih.

Tolerancija ili netolerancija naše okoline također može utjecati na naše dodatno kašnjenje. Osoba zakasnji i onda traži u raspravi, ili čak odmah nakon što je ušla, da joj se ponovi ono što nije čula ili za vrijeme rasprave, ili nakon završetka rasprave traži da joj netko od onih koji su došli na vrijeme nadoknadi propušteno. Okolina svojom tolerancijom prema kašnjenju šalje krivu poruku da se kašnjenje dogada bez kazne.

Ljubica Uvodić Vranic, dipl. psiholog

Razmišljanja pod pauzom (ili odmorom)

Originalnost (lat. Originalitas)

Koliko puta smo čuli da se nekome kaže: „budi originalan(a)“! U vrijeme mojeg djetinjstva to se uglavnom odnosilo na ljudе koji nisu imali svoj stil u skladanju, pjevanju, odijevanju, pisanju i sl. Mnogi su se trudili biti nalik nekoj eksponiranoj ličnosti u tadašnjim medijima, a to je onda bila samo televizija i uglavnom razne mnogobrojne tiskane novine. (Meni je još uvijek dražava naša tiskana „Tehnika“, nego elektronska!)

Ljudi su odvukali oponašali druge, pa čak i do nevjerojatnih razmjera. Što je razvijenija tehnologija, to je proširen

prostor mogućnosti „kopiranja“ u umjetnosti, znanosti... Tako često nailazimo na pojam: „copy - paste“, s kojim je to oponašanje dovedeno do doslovнog „kopiranja“ drugoga, čime se doslovce prenosi tudi tekst, a zatim lijepo potpiše pod svoj - originalan! Sve je u redu kada navedemo i izvornik teksta, kojeg smo potpisali.

Kod iznošenja nekih povijesnih dogadaja, podataka do kojih nismo mogli sami doći znanstvenim putem ili istraživanjima (za koja nismo kvalificirani), logično je da se koristimo i tudim tekstovima, koje možemo preoblikovati, a da ne taknemo u istinitost podataka. Tada smo obvezni i nave-

sti izvornik u kojem smo te podatke pronašli.

No, često nailazimo na bezazlena „kopiranja“ koja ipak mogu nekoga možda i zasmetati, jer se potpisuje nečije razmišljanje kao svoje. Kod svih tih oponašanja, „kopiranja“, tj. neoriginalnosti, uvijek možemo biti vrlo lako razotkriveni, pa možda i na smiješan način: jednostavno dio teksta kopiraš i zalijepiš (i opet: copy - paste) u tražilicu - i stvar je jasna!

Možda sam malo predaleko otišla u razmišljanju o originalnosti ili bolje rečeno o neoriginalnosti, jer me je na ovakvo razmišljanje potaklo ono naše interno, malo, bezazleno „copy-paste“ koje neće naškoditi nikome.

D. K.

„Pametno drvo“ u Ludbregu

Pametno drvo na kojem će se električnom energijom dobivenom iz 18 solarnih panela moći puniti mobiteli, laptopi, fotoaparati, pa čak i električni bicikli, uskoro bi moglo niknuti na jednom, a možda i na više zagrebačkih trgova.

U obzir dolaze Europski trg, Trg Petra Preradovića, plato ispred dvorane Dražena Petrovića, te kod fontana ispred Nacionalne sveučilišne knjižnice. No, nisu isključene i druge lokacije. Riječ je o viso-

kotehnološkom, upotpunosti hrvatskom proizvodu, koji su osmisile i izradile ludbreške tvrtke Ducati, Inoxmont i Solvis.

U centru Ludbrega postavljeno je takvo drvo i odmah izazvalo oduševljenje prolaznika, a želja njegovih stvoritelja je da barem jedno takvo drvo krasiti metropolu.

- Čim je vijest objavljena, oglasili su se iz Maroka da donesemo i postavimo jedno takvo drvo u Marakeš. Ima i puno upita iz dalmatinskih gradova i općina. Samo zbog



njih sada osmišljavamo drvo sa solarnim panelima u obliku palme.

Hoće li i kada drvo doći u Zagreb, znamo naknadno. Naravno da bih volio da svaki veći trg u Zagrebu krasiti jedno takvo drvo, ali za početak bi bilo dobro i jedno. Budući cijena izrade jednog drveta iznosi 80.000 kuna, vjerujem da za grad Zagreb to nije velik izdatak, smatra jedan od autora.

Drvo je opremljeno s devet šuko utičnica i šest USB priključaka, a "krošnju" mu krasiti čak 18 solarnih ploča iz kojih se svjetlosna energija pretvara u električnu i sprema u dva akumulatora od čak 150 amper sati. Dok pune svoje gadžete, ljudi će se moći odmoriti na klupi ispod krošnje.

Za izradu ovoga drveta trebalo je manje od mjesec dana, ali može se napraviti i za 15-ak dana. Želja je postaviti barem jedno prije početka održavanja Europskih sveučilišnih igara 24. srpnja. U Berlinu i Beču postoje slična pametna stabla tamošnjih proizvođača, a jedno u obliku palme krasiti i Dubai.

(pripremila: NK)

Rješenje za (gotovo) sve:

Kraće radno vrijeme?!

Napretkom tehnologije ali i porastom broja stanovništva nekako je logično da je i kvaliteta života u porastu. Pogotovo u današnje vrijeme kada dio poslova od radnika preuzimaju strojevi. Očekivalo bi se da će čovjek biti rasterećen te da će imati više vremena za obitelj i svoj život, za sve ono radi čega radi da bi si mogao priuštiti. Ali, globalna slika na tržištu rada u svijetu izgleda poprilično drugačije.

Prema jednom vodećem demografu, u ovom stoljeću preraspodjela radnog vremena mogla bi biti jedan od najvećih izazova. Prenosim zanimljivo mišljenje Rutgera Bregmana, jednog vrlo zanimljivog autora.

Pretjerani rad i pritisak su statusni simboli, a slobodno vrijeme izjednačeno je s lijenošću i nezaposlenošću. Ali prekovremen rad je ubojit. Kada bi imali kraće radno vrijeme manje bi grijesili, svi bi bili učinkovitiji i živjeli bi bolji život. Ipak, jureći prvim desetljećima 21. stoljeća, naši najveći izazovi nisu previše slobodnog vremena i do sada, već stres i nesigurnost.

Pitanje što kraće radno vrijeme rješava, možda bi trebalo promijeniti u pitanje što kraće radno vrijeme ne rješava? Istraživanja i analize u razvijenijim zemljama pokazuju da kraći radni tječan smanjuje proizvodnju CO₂, rezultira zadovoljnijim životom, većom jednakosću spolova, većom jednakosću između generacija, boljom raspodjelom bogatstva. Također, istraživanja Medunarodne organizacije rada dovela su do za-

ključka da je dijeljenje posla, u kojem dva radnika s pola radnog vremena dijele posao tradicionalno dodijeljen jednom radniku, znatno pomoglo u rješavanju posljednje ekonomskih krize. Posebno u razdobljima recesije s visokom nezaposlenošću i prekomjernom proizvodnjom, dijeljenje poslova može pomoći ublažiti posljedice.

Dugi radni dani dovode do mnogih grešaka, umorni kirurzi više griješi, vojnici imaju slabiju učinkovitost, iz Černobilja i ekspedicija u svemir premoreni voditelji su često odigrali ključnu ulogu u katastrofi. Nije čudno ni da financijski sektor, koji je pokrenuo najveću katastrofu prošlog desetljeća, prepun ljudi koji su izmoreni prekovremenim radom.

Imamo mogućnost odrezati veliki dio našeg radnog tjedna. Ne samo da bi time dobili puno zdravije društvo, nego bi također stali na kraj gomili besmislenih i čak i štetnih zadataka (nedavna anketa pokazala je da čak 37% Britanca smatra svoj posao besmislenim). Ali ne bi li time dobili veći broj ljudi stalno zaliđenih za TV? Zapravo, baš u prezoslenim zemljama poput Japana, Velike Britanije i SAD-a ljudi apsurdno puno vremena provode pred televizorom, čak i do 4 sata dnevno, što je sve ukupno 9 godina u prosječnom životu! Ljudi koji nisu premoreni ne bi pribjejavali takvom obliku pasivne i tupe zabave. Možemo se nositi s boljim životom, samo kada bi si uzeli vremena.

sn, izvor: theguardian.com

2. konferencija Intelika BIM (to)day

U Kući arhitekture Oris 3. i 4. svibnja 2016. održana je druga konferencija Intelika BIM (to) Day – Extend Your Limits. Organizator tog skupa bila je tvrtka Intelika d.o.o., koja na području Republike Hrvatske već neko vrijeme organizira konferencije u cilju osvještavanja inženjera o BIM-u trendu koji sve više utječe na način rada i komuniciranja unutar građevinskih projekata, a u većini svjetskih zemalja predstavlja i standard rada. Prvoga dana konferencije nazvanog Dan BIM arhitekture i građiteljstva prezentirana su znanja, rješenja i proizvodi vezani uz arhitekturu, dok su drugoga dana predstavljeni noviteti vezani uz strojarstvo, vodovod i odvodnju te elektriku. Svoja znanja i iskustva prenosi su poznati i istaknuti domaći, regionalni i svjetski stručnjaci.

Gradevinar 4/2016.

Novi posao

Izgradnja Radijalnog taložnika u Županji

Tehnika d. d. je 27. 04. 2016., kao glavni izvođač radova sklopila Ugovor o izvođenju radova na izgradnji Radijalnog taložnika u Županji.

Investitor je Sladorana d.o.o., Županja, Šećerana 63.

Rok izvođenja radova je odmah po uvođenju u posao a završetak 15. 10. 2016.

Izgradnjom Radijalnog taložnika planira se izvođenje sustava za taloženje mulja iz vode za pranje repe putem više građevina: pjeskolova, radijalnog taložnika, pogonske zgrade, sabirnog spremnika i nadzemnog razvoda instalacija.

► Pjeskolov: namjena pjeskolova je uklanjanje čestice pijeska većih od 0,15 mm, koje se nakon taloženja uklanjuju sa dna pomoću strugača. Sastoji od arm. bet. postamenta vel. 18 x 3 m, vi-

sine 2 -3,5 m; na koji se montira čelični tvornički pjeskolov.

► Radijalni taložnik za pranje repe: namjena taložnika je prihvati vode koja dolazi iz pjeskolova. Otpadna voda će se uvoditi u središnju komoru taložnika preko dolaznog voda. Odvod izbistrene vode pogodne za ponovnu upotrebu u krugu za plavljenje repe je isprojektiran u obliku sabirnog žljeba u koji se izbistrena voda preljeva preko oba ruba. Preuzimanje izbistrene vode iz sabirnog žljeba se vrši na tri mesta preko cjevovoda DN 600. Izbistrena voda se prikuplja i skladišti u sabirnom bazenu iz kojeg se uzima za hidraulički transport, pranje i čišćenje repe. Taložnik je arm. bet okrugli bazen promjera 50,5 m, dubine 4,8 m. Ukidan je u zemlju i visok od okolnog terena 1,2 m.

► Pogonska zgrada: je građevina u kojoj su smještene pumpe pročišćene vode koje bacaju vodu iz sabirnog spremnika u pročišćene vode u recipijent (putem nadzemnog cjevovoda) ili u krug vode za plavljenje. Zgrada je arm. bet konstrukcija, površine 300 m²

► Sabirni spremnik izbistrene vode za plavljenje repe: glavni zadatak sabirnog spremnika pročišćene otpadne vode je osigurati konstantan dotok vode na pumpu pročišćene vode i ravnomjerno ispuštanje vode u Savu ili dopunjavanje kruga zaplavljene repe. Spremnik je arm. bet konstrukcija, tlocrte površine 90 m².

► Nadzemni razvod instalacija: Red stupova nosi razvod cijevi kojima se višak vode pumpama iz pogonske zgrade transportira na postojeći nadzemni razvod sa cijevima koji višak vode odvode u rijeku Savu. Duljina cjevovoda je cca 62 m, visina 5,6 m, konstrukcija je čelična, temeljena na arm. betonskim temeljima.

Iz Državnog zavoda za statistiku

Više građevinskih dozvola

Dobre vijesti stižu za građevinski sektor. Prema podacima Državnog zavoda za statistiku, u Hrvatskoj je u travnju ove godine izdano 26,2% više građevinskih dozvola nego u istom mjesecu prošle godine. Izdano je 698 građevinskih dozvola, od čega se 80% ili njih 556 odnosi na zgrade, a 20% ili njih 142 na ostale građevine poput ceste, pruge, sportski tereni, mostovi cjevovodi, brane i slično. U travnju je najviše građevinskih dozvola izdano za novogradnje, njih 449 ili 64%, dok su preostale dozvole izdane za rekonstrukcije, dogradnje, prenamjene, obnove i tako dalje.

"Raniji podaci DZS-a pokazuju da je broj izdanih građevinskih dozvola rastao na godišnjoj razini četiri uzastopna mjeseca do ožujka ove godine, kada je zabilježen pad za 4,8%. Tijekom tog perioda najveća je stopa, od 46%, zabilježena u veljači ove godine. Kumulativni podaci za prva četiri mjeseca ove godine, kada je izdana 2291 dozvola, iskazuju rast u odnosu na isto razdoblje prošle godine za 17,1%", izvjestila je Hina, a prenosi limun.hr. Dodali su kako Hrvatska gospodarska komora ocjenjuje da rast broja izdanih građevinskih

dovola, uz izostanak rasta predviđene vrijednosti građevinskih radova, sugerira da se postupno budi interes za dinamiziranje investicijske aktivnosti, ali su preduvjeti oporavka građevinske aktivnosti i dalje krhki. Dozvolama izdanima u travnju ove godine predviđeno je izvođenje ra-

dova u vrijednosti od 1,5 milijardi kuna. To je nešto manje od 20% više nego lanjskog travnja.

U ovogodišnjem travnju tako je nastavljen rast predviđene vrijednosti radova, koji se prije prekida u ožujku, bilježio šest mjeseci zaredom. Mediji dodaju da se izdanim dozvolama predviđa izvođenje radova ukupne vrijednosti gotovo 5,68 milijardi kuna ili 21% manje nego u dozvolama iz istog razdoblja lani.

Z.M.

Provedba pilot-projekta energetskih obnova zgrada

U utorak 19. travnja 2016. ministar graditeljstva i prostornog uredenja Lovro Kuščević održao je konferenciju za medije na kojoj je govorio o provedbi pilot-projekta energetske obnove zgrada javnih ustanova koje obavljaju djelatnost odgoja i obrazovanja i o budućim programima energetske obnove. Pilot-projekt su 2015. zajednički pokrenuli Ministarstvo graditeljstva i prostornog uredenja i Fond za zaštitu okoliša i energetsku učinkovitost. Ministar Kuščević pozvao

je sve zainteresirane javne ustanove da se prijave na otvoreni poziv kako bi se taj pilot-projekt mogao privesti kraju i na kraju zatvoriti. Ujedno je najavio otvaranje novih natječaja za projekte energetske učinkovitosti do ljeta ove godine za koje će na raspolažanju biti više od 700 milijuna kuna, a za projekte energetske obnove zgrada javne namjene natječaji će se otvarati nakon što Ministarstvo dovrši izradu novog programa koja je započela u veljači ove godine.



Stres na radnom mjestu

Zdravo radno mjesto osnovno je ljudsko pravo i uvjet za sposobnost obavljanja poslova i radnih zadataka.

Uz muskulo-skeletarne probleme profesionalni stres najčešći je uzrok ograničenja radne sposobnosti. Posljednjih dvadesetih godina ti razlozi zbog mentalnih problema zbog kojih ljudi prekidaju svoju karijeru, prestaju raditi, su se utrostručili. U nekim razvijenim europskim zemljama većina ljudi koja prijevremeno odlazi u mirovinu zapravo odlaze zbog nekakvih mentalnih problema na poslu. Danas najčešće smatramo stres doživljajem i razlikujemo ga od izvora stresa, a izvor stresa su dogadjaji i okolnosti koje pojedinac doživjava kao štetne, ugrožavajuće, gdje treba aktivirati neki dodatni napor i adaptacijske mehanizme da bi se s njima suočio. Takve okolnosti i dogadjaji na radu zapravo predstavljaju izvor stresa na radu. Važna je subjektivna procjena i doživljaj stresa. Teško je utvrditi je li radno mjesto stresno i koji su izvori stresa na radnom mjestu, ako se ne pita ljudi. Razlikujemo dve velike kategorije stresa na radu općenito, a ovisno o kojim kategorijama govorimo za to su vezane intervencije.

Prva velika kategorija se tiče same osobine radnih zadataka i posla u užem smislu. Tu razlikujemo nekakve kvantitativne i kvalitativne zahtjeve: koliko morate raditi, koliko sati, radite li u smjenama, koliko

je vaš posao zahtjevan, morate li brzo raditi, morate li mijenjati često sadržaj ili radite monotone poslove.

Druga važna osobina je izvor stresa koji vežemo uz radni zadatak, a to je kontrola ili autonomija. To je mogućnost da odlučujemo o metodama i sadržaju rada: mogu li ja utjecati na vremenski raspored u kojem ću obavljati neke aktivnosti, mogu li birati metode rada; koliko ja mogu utjecati, birati, upravljati svojom radnom situacijom.

Govoreći o izvorima stresa uz njih su vezane primarne i sekundarne intervencije. Primarne uklanjuju izvor stresa i one su najbolje. Nekad je priroda samog posla stresna (npr. učitelji koji rade s adolescentima i sl.). Tada treba naučiti kako se nositi s tim zadatom, nećemo valjda promijeniti svoje korisnike.

Druga velika skupina izvora stresa tiče se same organizacije rada, odnosno neposrednog konteksta. Izvori stresa su stil rukovodenja, mogućnosti napredovanja, sigurnost posla (prijeti li gubitak posla) i različite osobine međuljudskih odnosa koje vladaju u organizaciji, kojima zovemo organizacijskom klimom i kulturom.

Kako prepoznati stres?

Problem je kod istraživanja stresa, kod bavljenja stresom i kod intervencija, što ne postoje specifične psihičke ili tjelesne reakcije koje možemo izravno povezati s doživljajem stresa. Netko tko se razboli ili

je depresivan, ne možete reći: da, to je zbog toga. Ne postoji niti jedan specifičan poremećaj ili bolest ili doživljaj koji je dijagnostički specifičan da se može reći da je od stresa, od doživljaja stresa ili doživljaja stresa na radu. Međutim, osnovni indikator stresa na radu su negativne emocije koje ljudi vežu uz posao. I ovde psiholozi razlikuju dvije bitno različite emocije: anksioznost i ljutnju. Anksioznost može biti u različitom intenzitetu od nekakve napetosti, strepnje, pa sve do panike, i ljutnju: od nekakvog nezadovoljstva, napetosti, izirritiranosti, pa sve do bijesa i općenito, nezadovoljstva.

Zemlje EU se jako razlikuju u tome (no neću navoditi podatke, jer to nije predmet našeg zanimanja, op.a.).

Nekad poslodavcima to ne mora biti važno, ali važno je zapravo zbog dvije važne spoznaje. Prvo, stres na radu je negativno povezan sa zdravljem, što su dokazala ispitivanja vršena desetljećima. Znanstveno je dokazano da dugotrajne negativne emocije uzrokuju pojavu nekih tjelesnih bolesti, naročito kardiovaskularnih i različitih metaboličkih bolesti.

Time je dokazna izravna veza između tjelesnog zdravlja i stresa.

Razina stresa povezana je s radnim poнаšanjem. Prvo, negativno je povezana s radnim učinkom i dodatnim zalaganjem na poslu. Ljudi koji doživljavaju stres i vežu negativne emocije uz svoj posao, postižu niži učinak, a njihove organizacije su manje efikasne, te su povećane nesreće na radu... Iako se stres povezuje s osobnim doživljajem, on je rezultat objektivne situacije. Kod promatranja odjela u istoj organizaciji, može se vidjeti da je razina stresa vrlo različita.

Kako sprječiti (prenevirati) stres?

Rukovodioci, poslodavci... često su i sami zainteresirani da se njihovi radnici bolje osjećaju na poslu, doživljavaju manje stresa. Komunikacija, participacija u donošenju odluka i pravedne i jasne procedure bitno utječu na stanje u organizaciji. Primjećeno je da kod ispitivanja psihosocijalnih rizika, kad se daju povratne informacije poslodavcu, rukovoditelju, situacija se u organizaciji često popravlja. To je jedan općeniti efekt, jer čim malo obratite pažnju na ljudi ili ih pitate kako su, oni se bolje i osjećaju.

(izvor: „Isti i različiti“ I prog. HR, pripremila DK)

Iz stručnog okruženja

Nova strategija energetskog razvijanja

Hrvatska bi trebala do kraja 2016. dobiti novu strategiju energetskog razvijanja, kao i novi zakon o tržištu plina, javio je 14. travnja 2016. zamjenik ministra gospodarstva Zdeslav Matić na 15. plinarskom forumu u Zagrebu. Do kraja ove godine izraditi će se strategija energetskog razvijanja jer je stara strategija izradena 2009. u jednoj drugoj realnosti. Ministarstvo gospodarstva predložit će Vladi smjernice energetskog razvoja, istaknuo je Matić, dodavši kako će za otprilike dva mjeseca biti predstavljen smjer u kojem ova Vlada želi voditi

energetsku politiku zemlje. Matić je rekao kako je ostao zatečen razinom zapuštenosti energetskog sektora te kako će politika Vlade biti ustrojavanje snažnih energetskih institucija, kao i formiranje kompetentnih timova. Po njemu, hrvatska energetska budućnost leži i u prirodnome plinu, pa će se do kraja ove godine izraditi i novi zakon o tržištu plina. Novi će zakon, naveo je, u potpunosti biti uskladen s europskom direktivom. I on je ponovio kako je sazrelo vrijeme za izgradnju plutajućeg LNG terminala na Krku. „Gradevinar“

CarbonCure tehnologija

Cementna industrija je jedan od najvećih generatora ugljik dioksida - CO₂ u procesu proizvodnje. Procjenjuje se da 5% svih industrijskih emisija CO₂ dolazi iz cementne industrije. Vjerojatno se većina ljudi zapita zašto bi to bilo važno? Ukratko ćemo pojasniti termin stakleničkih plinova.

Staklenički plinovi su plinovi koji uzrokuju efekt staklenika u planetarnoj atmosferi. Zajednička značajka svih stakleničkih plinova je da otežavaju izlazak dugovalnog toplinskog zračenja iz atmosfere planeta. Da nema učinka staklenika, temperatura bi na Zemlji bila -73°C. Zbog povećanog stvaranja ugljikovog dioksidu industrijskim procesima (industrijska revolucija) posljednjih se stotinjak godina učinak staklenika povećava i dovodi do općeg zagrijavanja atmosfere, a samim time i klimatskih promjena. To je proces u kojem naš planet ne uspijeva održati ravnotežu između energije prikupljene sa Sun-

ca i topline izražene u svemir. Plinovi čija je koncentracija porasla zagadenjem atmosfere odbijaju dio topline natrag na Zemlju, što izaziva podizanje temperature atmosfere ne bi li se uspostavila nova ravnoteža. Sličan proces odvija se u stakleniku, pa odatle i naziv.

2005. je pokrenut European Union Emissions Trading Scheme - trgovanje emisijskim jedinicama plinova, a to je metoda koja na tržišnom principu kontrolira zaganđenje okoliša, te ekonomskim metodama nastoji postići smanjenje emisija plinova štetnih za okoliš.

Centralna vlast (obično Vlada) postavlja granicu ili "cap" količine emisija koja smije biti emitirana u okoliš. Ta ukupna količina emisija je prodavana ili razdijeljena tvrtkama u obliku emisijskih kvota koje predstavljaju dozvoljenu količinu emitiranih emisija štetnih plinova. Tvrtke su dužne pridržavati se emisija koje su pokrivene njihovim kvotama. Ukupni broj prodanih i dodijeljenih kvota ne smije premašiti granicu dopuštenih emisija, čime se ograničuje ukupna emisija štetnih plinova u okoliš. Tvrtke koje nemaju dovoljno kvota emisijskih jedinica za pokrivanje verificiranih emisija moraju kupiti kvote od onih koji ih imaju viška.

Prijenos emisijskih kvota naziva se trgovanjem. Cilj trgovine je da kupac kvota plati kaznu zbog emitiranja štetnih plinova u okoliš više nego što mu je dozvoljeno, dok je prodavač kvota nagrađen jer je smanjio emisije štetnih plinova u okoliš. Zagadivaču je u teoriji skuplje kupovati

dodatake kvote nego uložiti u tehnologije za smanjenje emisija, čime manje zagađuje okoliš.

U cementnoj industriji poznat je pristup zamjene dijela klinkera zgurom ili letećim pepelom čime se smanjuje emisija CO₂ i čak poboljšavaju trajnosna svojstva betona. CarbonCure tehnologija ili prevedeno tretiranje karbonatima je inovativna metoda kojom se otpadni ugljik dioksid reciklira nazad u svježi beton.

U složenom kemijskom procesu - hidrataciji koji nastaje kada se cementu doda voda stvaraju se produkti hidratacije koji osiguravaju čvrstoću očvrsłom betonu. "Najslabija karika" koja je posljedica hidratacije je kalcij hidroksid. Dodavanjem CO₂ u beton za vrijeme miješanja, CO₂ reagira s vodom stvarajući karbonatne ione koji reagiraju s kalcij hidroksidom formirajući materijal nalik vaspencu.

Nije li proces karbonatizacije štetan proces koji zbog sniženja pH vrijednosti utječe na induciranje korozije armature? Jest, ali u zrelo betonu. U svježem betonu je efekat potpuno drugačiji. Nastanak nanočestica koje su homogeno raspoređene u betonu i što je najvažnije ne dolazi do promjene pH. Poznato je da nanočestice poboljšavaju svojstva betona, ali je njihova primjena ograničena proizvodnjom, postupkom integracije u proizvodnju betona i visokim cijenama takvih čestica. CarbonCure tehnologija omogućuje postojećim betonarama da korištenjem CO₂ profitiraju dobro rasporedenim nanomaterijalima u betonu na praktičan jeftiniji način.

Koje su posljedice na očvrsli beton? Testovi su pokazali da je posljedica povećanje tlačne čvrstoće 10-14% i nakon 1. dana i nakon 7. dana i konačno nakon 28. dana. Ovo za posljedicu ima optimizacija recepture smanjenjem količine cementa i do 20 kg. Utjecaj na trajnost je neutralan do pozitivan. Stvarnjavanje se odvija brže od netretiranog betona i topline hidratacije dosežu nešto veće temperature.

Jedina manja mana ovog procesa je brži gubitak konzistencije (oko 1,5 cm na slump testu) svježeg betona na što će se usmjeriti buduća ispitivanja kako bi se ovaj proces i ekonomski značajnije osjetio. Za sada su sva ispitivanja obavljena u SAD-u. U slijedećih nekoliko godina će se testovima pokazati optimalna količina CO₂ koja bi se trebala koristiti.

Tehnolog betona - Saša Stefanović, dig.



Dobrohotnost (lat. benevolencija)

Dobrohotan čovjek je dobrodošao u vijek i svugdje. Otvoren je, iskren, pozitivno usmjeren prema drugima. Nikad ne „drži figu u džepu“. Nije proračunat, ali ipak nije niti naivan. (Ljudi dobrohotnog čovjeka uvijek smatraju pomalo naivnim ili čak njihovim jezikom rečeno: „bedasto dobrim“.)

U svojoj dobrohotnosti dobro zna da treba biti ponekad i suzdržan, jer ta njegova dobrohotnost možda neće biti prihvaćena ili će biti krivo protumačena.

To se može dogoditi kad u najboljoj namjeri želi nekome javiti i ne baš do-

bru vijest, kako bi se taj priremio i usmjerio svoje djelovanje onako kako najbolje može. No, i tada želi pomoći koliko je u njegovoj mogućnosti, i naravno, ako druga strana tu pomoći prihvaca.

Može se dogoditi da budemo i „napadnuti“ radi svoje dobrohotnosti prema nekome i doći u vrlo nezavidnu poziciju, a što onda činiti? Ako ne možemo drugu stranu uvjeriti o našoj najboljoj namjeri - najbolje ništa!

Bez obzira na loša iskustva, neće nas obeshrabriti da i dalje budemo dobrohotni - dobre volje prema drugima. DK



piše: dr. Ivo Belan

IZ SVIJETA MEDICINE

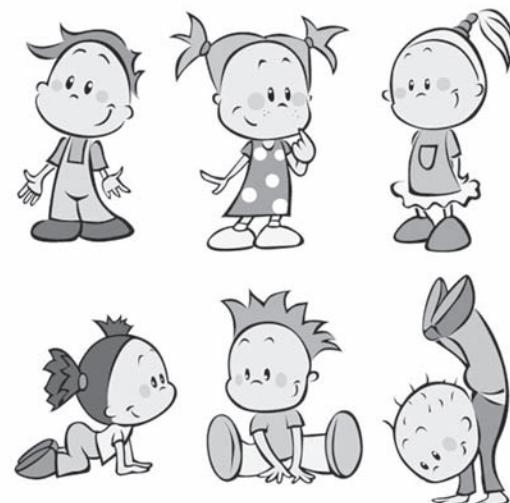
Odgójite zdravo dijete

Vi vodite brigu o svom zdravlju. Pazite što jedete, izbjegavajući hranu s puno ma-snoće. Vodite brigu i o fizičkoj kondiciji, hodajući pola do jedan sat svaki drugi dan ili redovito džogirate ili vozite bicikl. Međutim, možda nešto zaboravljate. Svoju djecu. Ta mala stvorenja s nezasitnim appetitima za šećer, sol itd. Dok vi postajete sve zdraviji, oni se možda pune raznim pomfritim, hamburgerima, čipsom i slično - natrpavajući u sebe rizične faktore za srčana oboljenja, udružene sa sjedećim načinom života. Mnogo je faktora koji pridonose debljanju djece i pogoršanju njihovog zdravlja:

Za održavanje kondicije djece i tinejdžera trebali bi odvojiti tjedno tri puta po trideset minuta za neku od aerobičkih aktivnosti. I fizička edukacija djece u školama često dovoljno ne stvara naviku ni potrebu za kretanjem. I televizija je postala elektronski opijum. Ima djece koja prosjede pred televizorom ili videoigricama 10-ak sati svaki tjedan. I fast-food („brza hrana“) na bezbroj mjesta u gradu često zamijeni obiteljski stol za redovne obroke. Sportska aktivnost neka bude djetetova želja. I djeca, kao i odrasli, postižu iste zdravstvene koristi od umjerene tjelovježbe. To može biti hodanje, lagano trčkanje, ples, vožnja bicikla ili neka druga neprekinuta aktivnost koja djeci pričinja zabavu.

Ključno je, međutim, dopustiti djeci da odaberu aktivnost u kojoj uživaju. Sportska aktivnost mora biti djetetova želja. Roditelji i učitelji ne smiju prisiljavati djecu na intenzivne, dugotrajne treninge, kako bi ih osposobili za osvajanje prvih mjeseta na natjecanjima. Istraživanja su ustvrdila da kad se sam roditelj uključi u neku sportsku aktivnost, da to ima stvarni koristan učinak na djecu. Jedan od načina da pridobijete dijete da tjelesno vježba je da i vi s njim vježbate. Vaše dijete će biti presegreno. Vikendom ili nakon škole organizirajte sportske susrete u kojima će sudjelovati vaš klinac i njegovi prijatelji, bilo iz susjedstva ili iz njegova razreda. Upozorite svoje dijete na štetnost nezdrave „brze hrane“. Ne moraju se djeca u potpunosti lišiti tih obroka (u tome vjerojatno nećete uspjeti), ali ih barem uvjerite da u tome moraju biti umjereni. Također, upozorite ih na štetnost slatkih raznih pića (bilo gaziranih ili negaziranih), zbog velikih količina šećera u njima. Temelj koji postavite kao roditelj u obiteljskom domu, može pomoći vašem djetetu u odluci da li će odbiti i prvu ponuđenu cigaretu ili će započeti bolnu ovisnost. Već u dobi od 3 ili 4 godine djeца trebaju primati pozitivne poruke da je alkohol, pušenje, nekretanje i sl. štetno. Mi to dugujemo njihovu zdravlju i dugom životu. Zašto da obole nepotrebno, po-

stanu invalidi ili umru prije vremena? U vrijeme njihovog odrastanja, osobito u pubertetu, naglasak treba biti na jačanju mišića, a ne na njihovom povećanju. Za djevojčice, kojima kasnije u životu prijeti osteoporiza, imperativ treba biti rekreativna tjelovježba, što im ujedno pomaže u doživljaju sebe i predodžbi o vlastitom tijelu. Istraživanja su pokazala da su djevojčice od 13 do 17 godina, a koje su se bavile sportskim aktivnostima, bile zadovoljnije sobom i u psihičkom i u fizičkom smislu.



slu. Dakle, potičite svoje dijete na fizičku aktivnost, dopustite mu da samo bira svoju aktivnost, pratite njegovo fizičko i emotivno zadovoljstvo, uključite se i sami u sport, uvedite u taj krug drugu djecu, prijatelje i sl. Budite aktivni i odgojite zdravo dijete!

• ◊ •

Narodna mudrost

- ◆ Zemlja bez vladara kao kuća bez gospodara.
- ◆ Nije lopov onaj koji krade već onaj koga uhvate.
- ◆ Usta su mala, ali mogu progutati brda.
- ◆ Dugi jezik - kratka karijera.
- ◆ Sve ima svoje granice, samo ih glupost nema.

Korisno je znati

Spavanje i vruće ljetne noći

Kako pristizu sve toplij i ljetni dani tako mnogi često imaju problema sa spavanjem. Jedna od opcija za rješenje ovog problema je klima koju možete prilagoditi na optimalnu temperaturu za spavanje, odnosno uključiti je na minimum. No postoje i alternativni načini hlađenja tijekom vrućih ljetnih noći pa i o tome vrijedi razmisiliti:

1. Bilo bi dobro da spavate u pamičnoj posteljini
2. Jedna od opcija za hlađenje je ta da stavite posteljinu u vrećicu pa u zamrzivač na nekoliko minuta.
3. Kako biste se ohladili možete posegnuti za tzv. „egipatskom metodom“ koja podrazumijeva vlaženje prekrivača ili ručnika hladnom vodom.
4. Ako ste u prilici spavajte potpuno gol.
5. Kombinacija ventilatora i leda - za ovaj način hlađenja potrebno je napuniti plitku zdjelu leda i postaviti je između vas i ventilatora te podesiti ventilator da dijelom puše preko zdjele
6. Ako možete - spavajte sami
7. Pijte dosta tekućine - barem 2 čaše hladne vode prije spavanje.
8. Rashladite se pod tušem
9. Rashladite stopala
10. Ugasite svjetlo i sve uređaje koji griju prostoriju.

HOROSKOP

Piše: V. Kranjčić



Ovan

Posao: U ovom razdoblju morat ćete srediti zaostale poslove, razriješiti se obaveza koje ste prolongirali, a suradnja s kolegama i poslovnim partnerima bit će više nego uspješna. Ljubavni život odiše harmonijom, i ovo je idealno vrijeme za planiranje blagdana, kupovinu namještaja ili kućanskih aparata. Financijska situacija vidno se popravlja, moguć povrat novca ili uplata honorara. Zdravlje: stabilno.



Poslovi pred vama odvijat će se bez većih zapreka, no na značajnije projekte morat ćete još pričekati. U ljubavnom životu moglo bi doći do promjena, nagomilano nezadovoljstvo riješite razgovorom, a odnos s djecom popraviti zajedničkim učenjem ili uključivanjem u njihove aktivnosti. Novčana situacija je neizvjesna, ne idite u dugove, a nagomilane račune barem djelomično platite. Zdravlje: prolazna prehlada.



Vaše vrijeme dolazi, i kako god da ste zabrinuti za posao, tijekom ovog razdoblja dolazi do vidnog poboljšanja. Putovanja, pojačana komunikacija, marketing i trgovina bit će središnja događanja. Financije: manje probleme vezane za kredit ili vrijednosne papire riješit ćete upornim i ozbiljnim pristupom i odgovornijim odnosom prema novcu. Ljubav: Doslovce ste neodoljivi, a odnos s partnerom više nego dobar. Zdravlje: malo više vitamina ne bi škodilo.



Ne ulazite u rizične pothvate. Ako se spremate na putovanje bilo bi dobro da provjerite stanje auta i pripremite se na moguće zastoje zbog lošeg vremena. Financije: za sada dobro. U ljubavi moguća iznenađenja. Imate li simpatije prema nekome mogle bi vam biti uzvraćene, sumnjate li u partnerovu vjernost mogli biste se uvjeriti da je razlog tome vaše uobičajeno nepovjerenje i sumnjičavost. Zdravlje: čuvajte sinuse.



U ovom razdoblju ponajprije ćete se baviti papirologijom, pravnim poslovima, te svakako budite spremni na neočekivane zapreke koje bi se više odnosile na rad drugih, tj. nećete biti u mogućnosti razriješiti neke poslove dok za to ne dobijete odgovarajuće papire. Razdoblje pred vama bit će poslovno uspješno, samo pokušajte biti strpljivi i dobro organizirani. Novčana situacija: stabilizira se. Ljubavni život: Podrška partnera bit će vam iznimno značajna u ovom razdoblju, a obiteljski život bit će iznimno aktivan. Zdravlje: čuvajte leđa.



Moguća je promjena radnog mjesto, i koliko god ona bila nenajavljeni, u perspektivi bit ćete više nego zadovoljni. Financijska situacija nije blistava, postoje neki sitni dugovi koje bi mogli u ovom razdoblju riješiti. Ne zadužujte se! Ljubavni život: naglašeniji odnosi sa starijim osobama, moguća nečija problematična zdravstvena situacija, u odnosu na partnera mogli biste se naći zbumjeni zbog neuobičajenog nježnog poнаšanja, ništa ne pitajte nego uživajte. Zdravlje: čuvajte želudac.



Moguće ugovaranje unosnog posla koji bi se proširio na nekoliko novih i visoko profitabilnih projekata. Otvorena mogućnost poslovog

S RAZNIH STRANA

Tunel Grič

Nedavno su krenuli radovi na Tunelu u Zagrebu, koji je dugačak 350 metara i spaja Mesničku i Radićevu ulicu, a građen je 40-ih godina proteklog stoljeća i paralelan je s Ilicom na koju ima čak četiri izlaza, a koje se također planira otvoriti za javnost. Radovi na tunelu odvijat će se u tri etape, nakon prve faze radova, odnosno sanacije tunela kako bi bio siguran za korištenje. Gradonačelnik Bandić je tom prigodom naglasio da tunel Grič nije samo turistička atrakcija već će biti od koristi svim Zagrepčanima, osobito okolnim stanašima. Kao što je već ranije najavio, tunelom se planira oživjeti još i više ovaj dio grada, a i sam tunel imat će niz sadržaja. Planirano je sanirati obloge tunela, urediti pod, obnoviti drenažni sustav, sanirati odvodnju, napraviti će se nove instalacije struje i razglasiti, urediti izlaze prema Ilici... (NK)

SUDOKU – japsanska numerička krizačka. Kako biste riješili sudokusku krizačku, kombinirajući brojeve od 1 do 9 popunite redke i stupce, tako da se brojevi u pojedinom redku odnosno stupcu ne ponavljaju. (sn)

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

puta u inozemstvo, aktiviranje ponovnih poslovnih kontakata koji su se u prošlosti pokazali unosnim. Financije: stabilne, no naglašeno je povećano trošenje. Ljubavni život: bez promjene, vjerojatnost da ćete često odlaziti na vjenčanja, slavlja i druženja, što će vas bez obzira na troškove, doista veseliti. Zdravlje: dobro.



Bit ćete bolje raspoloženi, poslovi će vam ići od ruke, a odnosi s kolegama više nego dobi. Financije: moglo bi doći do zgodnog novčanog dobitka, pa zaigratje loto ili sportsku. Ljubav: Za one u braku pojačan je društveni život, moguće romantično vikend putovanje, a i privreda u obitelji. Za one osamljene: smiješi se nova prilika, na jednom skupu ili proslavi, dobro otvorite oči. Zdravlje: super.



Poslovna situacija uvelike će ovisiti o vašim radnim kolegama, moguće su konfliktnе situacije, stoga pripazite na svoje nagle reakcije, jer sam posao bi mogao najviše trpjeti. Ako ste u mogućnosti otići na slobodne dane učinite to u ovom razdoblju. Financije: pomak se može očekivati kroz povećanje prihoda privatnim poslom. Ljubavni život: u odnosu s partnerom dolaze lijepi trenuci. Zdravlje: solidno.

O utjecaju kompjutora na zdravlje

Kompjutori su postali nezaobilazni dio naše svakodnevice tako da je bez njih skoro nemoguće zamisliti današnji život. Većina ljudi svoje poslove obavlja upravo na njima, bez obzira o kojoj profesiji je riječ. Čak i mala djeca prije nego nauče čitati i pisati, lako pronalaze omiljene igrice i drugu vrstu zabave na kompjutorima.

Preostaje nam da se zapitamo o tome koliko su ovi proizvodi suvremene tehnologije ustvari sigurni po naše zdravlje. Radi se o nevidljivom štetnom zračenju, ali imajući na umu i druge utjecaje koje kompjutori imaju na ljudski život.

Možemo reći da su kompjutori i prijetnja po ljudsko zdravlje.

Da nije riječ samo o monitorima, pokazuju i mjerena štetno zračenja kompletneg računala zajedno s perifernom opremom, koja su pokazala znatno elektro-zagadjenje neposredne okoline korisnika računala.

Naime, kompjutori sadrže napojne jedinice, ventilatore, tvrde diskove, i ostale elektronske jedinice koje generiraju elektromagnetsku radijaciju, a koja je, kada se sve uzme u obzir, daleko od sigurne.

Ovakva količina zračenja u jednoj tipičnoj kancelariji, čak i za prilično kratko vrijeme utječe na naš organizam, a prvi simptomi su nagla pojava nervoze i iritabilnosti, pa tako često vidimo ljudi u ovakvom okruženju, kako jednostavno ne mogu da se smire, pa stoga pribjegavaju raznim vrstama smirujućih sredstava, poput cigareta, preparata za smirenje nervoze i slično.

Jarac

Posao u ovom razdoblju ide bez zastoja. Uspjeli ste odmrsiti jednu vrlo zahtjevnu situaciju, moguće je povećanje plaće ili promjena na bolje radno mjesto. Financije: tražite li kredit ovo je povoljno razdoblje, kupujete li auto sada je pravo vrijeme. Ljubavni život: s partnerom ćete pažljivo planirati preuređenje doma, moguća odluka za prodaju stana i kupnju kuće ili obratno. Zdravlje: po starom, pazite kosti.

Vodenjak

Vrijeme je da se ozbiljno primite posla. Jedno poslovno prijateljstvo bit će gotovo, uočit ćete da vas je osoba htjela prevariti i novčano iskoristiti. Financije: Znatno poboljšanje. Ljubav: umorni ste od napetosti, imate osjećaj da ste u šah mat poziciji, pokušajte partneru pojasniti svoje ponašanje, a i prijateljima koje ste zanemarili u zadnje vrijeme. Dobro se odmorite, zabavite, nasmijite. Zdravlje: bolje.

Ribe

Bit ćete zadovoljni postignutim, moguća je promjena na poslu koja donosi promaknuće i bolju zaradu. Finansijska situacija: u ovom razdoblju bit ćete lake ruke, treba se opremiti za godišnji, no bilo bi idealno da nosite gotovinu, lako bi se mogli upustiti u "grijehe", koje ćete duuuuggoo otplaćivati. Ljubav: odnos s partnerom ovih dana se popravlja. Prestali ste šutjeti i duriti se tako da sve polako dolazi na svoje mjesto. Zdravlje: osjećat ćete se dobro.

Ako se uzme u obzir da su kompjutorski monitori prilično blizu tijela korisnika, i da je vrijeme koje se provodi ispred monitora dugotrajno, onda uvidamo da se radi o prilično opasnoj situaciji. Bilo bi dobro kada bi ovakva vrsta zračenja jednostavno nestala nakon završenog rada, ali zbog naučno dokazanog kumulativnog djelovanja štetnog zračenja, tj. akumuliranja elektromagnetskog naboja u tijelu čovjeka, svakodnevno izlaganje dovodi do postepenog uništavanja zdravlja.

Premda se stalna nervosa često pripisuje samo stresnoj vrsti posla, ovdje možemo jasno ustvrditi da bi bilo mnogo manje stresa kada bi bilo manje elektromagnetne radijacije u okruženju zaposlenih, a samim tim i do boljih rezultata u radu. Da bi se koliko-toliko izbjegao štetan utjecaj kompjutorske radijacije, treba što je moguće više odmaknuti sve dijelove opreme od ljudi, a umjesto bežične tehnologije prijeći na žičanu.

Iz ovoga je sasvim jasno da je veliki broj vitalnih organa čovjeka sasvim obuhvaćen elektromagnetskom radijacijom prilično velikog intenziteta i to uglavnom tokom dužih vremenskih perioda. Savjet za osobe koje koriste laptop jeste da ga prilikom rada drže na što većoj udaljenosti npr. na radnom stolu, i da koriste dodatnu tastaturu i miš, kako bi umanjili utjecaj štetnog zračenja. Također upotreba bežičnog interneta treba biti svedena na minimum, i to samo u slučajevima kada je to neizbjegljivo. U svim drugim situacijama treba držati ugrađeni bežični modem isključenim.

Pet najčešćih i najtežih posljedica

Pored štetnog elektromagnetskog zračenja postoji i niz drugih posljedica koje nam dugotrajni rad na kompjutoru sa sobom donosi, pa ćemo navesti samo neke od njih.

1. Povrede zglobova, tetiva i stalno prisutna bol uslijed konstantnog ponavljanja istih pokreta tokom dugog vremenskog perioda, kao što je slučaj s kucanjem na tastaturi.
2. Slaba fizička aktivnost koja je posljedica dugotrajnog rada za računalom gdje je skoro cijelo tijelo u pasivnom stanju. Dugotrajna fizička neaktivnost također uzrokuje i debljanje.
3. Tromboza vena koja se događa uslijed predugog sjedenja za kompjutorom, a koja stvaranjem krvnog uguruška može biti opasna po život. Ovakva bolest kao posljedica svakodnevног rada na računalu je veoma učestala danas u svijetu. Dugotrajno sjedenje također uzrokuje pojавu ozbiljnih bolesti uslijed pritiska karlice na krvne žile unutrašnjih organa i donjeg dijela tijela, a što oslabljuje opskrbu ovih organa s krvlju i dovodi do spriječavanja dotoka kisika do stanica.
4. Slabljenje vida je veoma čest problem kod korisnika kompjutera, a dogada se prilikom dugotrajnog gledanja u monitor. Štetan efekat na oči ima prije svega štetno zračenje koje u oku generira slobodne radikale koji dovode do oštećenja očiju. Drugi štetan utjecaj na oči je stalna izmjena slike na monitoru koja iznosi oko 100 puta u sekundi. Mada mi ove promjene i ne primjetimo, naše oko ih registrira, i samim tim se zamara. Otuda i nakon kratkog rada za računalom, osjetimo zamor očiju i slabljenje mogućnosti fokusiranja slike. Treba napomenuti da je unos vitamina A ključan da bi se ovi poremećaji umanjili.
5. Nesonica je također jedna od posljedica štetnog zračenja kompjutera. Naime, uočeno je da obavljanje zadataka na kompjutoru tokom noći, s povećanom pažnjom, smanjuje koncentraciju melatonin, što direktno utječe na poremećaj sna tj. na pojavu nesanice.

(pripremila J.S.)

NK Tehnika iz Koprivnice

Osvojeno treće mjesto u Drugoj ŽNL

Tehnika u novu sezonu ulazi s visokim ciljevima Klub je dobro organiziran na svim razinama i logičan je slijed da će nam cilj za iduću sezonu biti borba za naslov prvaka. Nadamo se da će nas Tehnika d. d. i dalje bezrezervno podržavati kao i prijašnjih godina, a mi ćemo i dalje služiti njenoj promociji u Podravini i Prigorju – istaknuo je predsjednik koprivničke Tehnike Igor Bajalica.



Momčad Tehnike u proljetnom dijelu prvenstva sezone 2015./2016.

Koprivnička Tehnika u netom završenoj sezoni treće je mjesto na ljestvici Druge koprivničko-križevačke županijske nogometne lige osvojila sa 48 osvojenih bodova. Iako su se u klubu svi potajno nadali da se može osvojiti naslov, odlično se i krenulo u proljetni dio prvenstva, Tomislav iz Drnja na kraju je ipak pokažao najviše i bez ijednog poraza i sa 70 osvojenih bodova zaslужeno se plasirao u viši rang. Drugo mjesto pripalo je momčadi Ferdinandovca s 58 bodova.

Nakon odličnog starta u drugi dio prvenstva i tri uzastopne pobjede, Tehnika je zapala u veliku rezultatsku kruz i u idućih šest utakmica upisala samo jedan remi i čak pet poraza. Crni niz zaustavljen je u Herešinu kada je osvojen bod, a potom građevinari bilježe uvjerljive pobjede doma protiv Mladosti iz Koprivničkih Bregi i kod Mladosti u Sigeču. Na žalost brojnih navijača, u posljednjem kolu prvenstva s minimalnim rezultatom bolji je bio GOŠK iz Gotalova.

Ukupno gledajući, građevinari su u 26 kola upisali 15 pobjeda, tri remija i osam poraza, uz gol-razliku 62:28. Najbolji strijelac Tehnike bio je Dino Halusek sa 16 postignutih pogodaka, a prati ga Domagoj Hlevnjak koji je 13 puta tresao protivničku mrežu. Prvi strijelac lige bio je Hrvoje Bačić iz redova Tomislava s 31 postignutim pogotkom.

- Iza nas je još jedna iznimno uspješna sezona. Zauzeli smo visoko treće mjesto u jakoj konkurenciji 14 klubova. Samo malo sportske sreće nedostajalo nam je da budemo plasirani koju stepenicu više. Klub je dobro organiziran na svim razinama i logičan je slijed da će nam cilj za iduću sezonu biti borba za naslov prvaka. Također, dodatno nas veseli i pomladivanje igračkog kadrira, gdje smo od organizirane obrambene momčadi dobili dimenziju više u napadačkom dijelu igre. Na kraju, nadamo se da

Planinarska priča

piše: Slavko Patačko

Ojos Del Salado (8)

Stojim na vrhu druge najviše planine zapadne i južne hemisfere. Ojos del Salado visok 6893 m. Kakav veličanstveni osjećaj! Hvala ti Bože moj na pomoći, hvala kaj si mi pomogao nositi križ koji je bio tako težak. Glava me više ne boli, a čini mi se kao da gore ima i malo više zraka. To je od euforije, od sreće, ponosa i slave. Evo stiže Višnja. Plače! Plaćem i ja. Grlimo se, ljubimo se, radujemo se! Kakav nevjerljiv osjećaj! Fotkamo se na sve moguće načine. Odradujemo dug i prema našim sponzorima. A onda za sam kraj našeg boravka na krovu Anda, sjetio sam se svojeg zavičaja i otpjevao, „Podravino moja mila!“. Nije išlo baš glatko. Gušilo me u grlu, dok su mi suze u potocima natapale lice. Već slijedećeg trenutka rukama sam se grčevito držao za alpinističko uže. Spuštamo se dolje. Dolje se bolje diše. Dolje ima više zraka. Tek kad smo se spustili do Tejosa doznali smo kaj se dogodilo sa Željkom i Mladenom. Željko je odustao samo korak do cilja. Visinska ga je dotukla na 6800 m, a Mladen se iznad ledenjaka na visini od 6400 m morao suočiti s gorkom istinom. Za njega je uspon na Ojos del Salado ovdje završio. No, ovo kaj su njih dvoje učinili vrijedno je svake pohvale i divljenja. U uvjetima kad čovjek teško donosi racionalne odluke, kad vam se magli pred očima i kad mislite da ćete svakog momenta ostati bez svijesti, kad nemate snage izgovoriti nekoliko rečenica a da se ne zadišete, u takvim okolnostima smoći snage i pred ciljem reći „ne, dalje nejde, odustajem!“ vrijedno je svakog poštovanja. Osobno dečkima skidam kapu. Planinari koji su se penjali na tim visinama znaju o čemu pričam. Na Tejosu sam ih zagrljio i čvrsto im stisnuo ruku. Iscrpljeni i izmoždeni na Tejosu smo ostali i ovu noć.

Sutradan su nas na Atacami srdačno i radosno dočekale naše cure. Na brzinu smo natrpali stvari u transportne vreće i brže bolje dali petama vjetra. Samo čim prije iz ovog neprijateljskog okruženja. Na planinarskom domu Murray zaustavili smo se i napravili dobar i obilan ručak. Osim riže bilo je tu još koje čega. Uglavnom sjećam se da mi je ovaj put riža, poslije ispenjanog Ojosa, imala jedan sasvim drugačiji šmek. Dapače, bila je jako fina i ukusna. Na ovoj visini od nekakvih 4500 m osjećamo se kao doma. Kad se samo sjetim gdje smo bili prije samo desetak sati, odmah me lovi jeza.

(Nastavlja se)

ce nas Tehnika d.d. i dalje bezrezervno podržavati kao i prijašnjih godina, a mi ćemo i dalje služiti njenoj promociji u Podravini i Prigorju – istaknuo je predsjednik koprivničkog nogometnog kluba Igor Bajalica.

Valja naglasiti da se u posljednjem kolu prvenstva od senior-skog nogometa oprostio Goran Posavec - Poso (35), legendarni vratar Tehnike i još nekih podravskih klubova. S terena je simbolično izašao u 23. minuti jer cijelu karijeru broj 23 ponosno nosi na dresu. Klub mu je u znak zahvale pritom darovao i prigodnu fotografiju. Poso će od iduće sezone braniti za veterane koprivničkog Miklinovca.

ZM



Pogledajte: Tena ŠTIVIČIĆ - TRI ZIME

Četiri generacije snažnih žena...

Nakon praizvedbe u The National Theatre London te premijere u Mestnom gledalištu Ijubljanskem, drama „Tri zime“ Tene ŠTIVIČIĆ nedavno je napokon postavljena u Hrvatskome narodnom kazalištu u Zagrebu. Njena autorica jedna je od ponajboljih suvremenih dramatičarki čija su djela („Nemreš pobjeć od nedjelje“, „Dvije“, „Fragile“...) prevedena na mnoge jezike i izvođena na brojnim pozornicama diljem Europe. Dobitnica je značajnih nagrada poput Europske autorske nagrade, Nagrade za inovativnost na Heidelberger Stübermarktu te The Susan Smith Blackburn Prize.



„Tri zime“ su saga o obitelji Kos koja živi u bršljanom obrasloju kući u centru grada. Nekoč raskošna vili izgradena je za vrijeme Austro-Ugarske monarhije i nekoč je pripadala zagrebačkom odvjetniku Teodoru Amrušu. Budući da je on zbog suradnje s NDH emigrirao u Argentinu, njegova je kuća nacionalizirana i razdijeljena. Nižuci događaju ključnih povijesnih trenutaka od kraja Austro-Ugarske preko uspona i pada komunizma do tranzicije i ulaska u Europsku uniju (tri zime su ona 1945. te 1990. i 2011.) autorica prati životne priče snažnih i obrazovanih žena iz četiri generacije čije se sudbine osrtavaju na pozadini turbulentnih društveno-političkih mijena. „Tri zime“ je režirao Ivica BULJAN, dramaturgiju potpisuje Mirna RUSTEMOVIĆ, scenografiju Aleksandar DENIĆ, kostimografiju ANA SAVIĆ GECAN, a glazbu Mitja VRHOVNIK SMREKAR. U predstavi igraju Ksenija MARINKOVIĆ, Dragan DESPOT, Jadranka ĐOKIĆ, Luca ANIĆ, Barbara VICKOVIĆ, Milislav ČAVAJDA, Bojan NAVOJEC, Nina VIOLIĆ, Franjo KUHAR, Siniša POPOVIĆ, Mada PARŠIĆ, Silvio VOVK, Alma PRICA i Slavko JURAGA.

Pogledajte: DAN NEZAVISNOSTI - NOVA PRIJETNJA

Lagan film za ljetne dane...

Jednoga ljetnog dana izvanzemaljci u svojim svemirskim brodovima napadnu zemlju šireći globalnu paniku. Uskoro su sa zemljom sravnjeni New York, Washington i Los Angeles. Četvrtog srpnja nekoliko borbenih pilota predvođenih kompjutorskim freakom Davidom, kreću u odlučni napad za spas čovječanstva.

Riječ je o sinopsisu filma „Dan neovisnosti“ iz 1996. godine koji je režirao Roland EMMERICH koji potpisuje i njegov dugoočekivani nastavak koji ćemo uskoro imati priliku vidjeti u našim kinima. Radnja novog filma „Dan nezavisnosti: Nova prijetnja“ događa se desetljećima nakon prvog napada izvanzemaljaca. Budući da Zemlji prijeti novi napad, na programu

obrane ponovno radi tek nekoliko hrabrih pojedinaca koji ovoga puta koriste tehnologiju svojih opasnih protivnika. Umjesto Willa SMITHA u glavnoj ćemo ulozi ovoga puta vidjeti Liamu HEMSWORTHA, a uz staru ekipu (Jeff GOLDBLUM, Bill PULLMAN, Judd HIRSCH i ViVICA A. FOX) u filmu igraju i Jessei USHER, Maika MONROE i Sela WARD.

Iako je već prvi dio svojim specijalnim efektima ostavljao bez daha, njegov je nastavak u tom smislu otiašao korak naprijed. Unatoč tomu, teško će moći ponoviti uspjeh svog prethodnika koji se svrstao među najgledanije filmova svih vremena ostvarivši vrtoglavu zaradu. Dok je „Dan nezavisnosti“ prije dvadeset godina nasto-

Pročitajte: Jurica PAVIČIĆ - ŽENA S DRUGOG KATA

Anatomija jednog zločina

Bruna, mlada i ne pretjerano ambiciozna žena, jednoga dana upoznaje pomorca Franu. Zaljubljuju se i uskoro sretnu vezu okrune brakom. No, već prilikom prvog upoznavanja s njegovom obitelji, na njihovu sreću pada sjena nagovještaja nemilih događaja u skorijoj budućnosti. Mladi par se nakon vjenčanja seli na 2. kat obiteljske kuće u kojoj u prizemlju stanuje Franina autoritativna majka. Nakon Franinog odlaska na brod, započinju uobičajeni sukobi između svekrve i nevjeste no sve poprima ozbiljnije razmjeđe kad Franina majka doživljava moždani udar pa je Bruna mora njegovati. Njen se život polako pretvara u noćnu moru kojoj se ne vidi kraj pa se ona odluči na očajnički čin – polako truje svekrvu otrovom za štakore...

Riječ je o najnovijem romanu splitskog književnika i novinara Jurice PAVIČIĆA („Ovce od gipsa“, „Nedjeljni prijatelj“, „Minuta 88“, „Kuća njene majke“, „Crvenkapica“), svojevrsnog kroničara hrvatskih stvarnosti koji ne bježi od njenih mučnih i mračnih sekvenci.

Zanimljivo je da već na početku romana saznajemo da se glavna junakinja nalazi na odsluženju zatvorske kazne zbog ubojstva svekrve pa cijelu priču pratimo iz te perspektive.

Autor u ovoj knjizi duboko ponire u psihologiju svog ženskog lika koji život provodi u tamnicama, od kojih su one metaforične puno strašnije od doslovnih.

„Žena s drugog kata“ anatomija je jednog zločina, dojmljiva priča o tome kako i zašto obični ljudi postaju akterima crne kronike pri čemu društveno ozračje nije nimalo nedužno.

Izdanie: Profil, Zagreb, 2015.

jao ponovno oživjeti žanr filma katastrofe u čemu je i uspio potaknuvši snimanje čitavog niza sličnih filmova, njegov nastavak nije tako pretenciozan već nudi obilje zabave pa će se odlično uklopiti u predstojeće vruće ljetne dane.

UPI 2M books: NOVA IZDANJA

Ana Šverko: **GRAD (NI)JE KUĆA**

- O dijalogu između novog i starog Splita

U nakladi izdavačke kuće UPI2M BOOKS objavljena je knjiga GRAD (NI)JE KUĆA - O dijalogu između novog i starog Splita, koja na potpuno nov način prikazuje odnos Dioklecijanove palače i suvremenog grada. Javni prostor palače i grada koji je oko nje izrastao autorica sagledava kroz povijest te analizom Palače kao arhitektonsko-urbanističkog modela, kao i njezina značenja i položaja u suvremenom kontekstu definira ključne probleme funkciranja javnog prostora grada i nudi teorijski pristup za integraciju urbane matrice u suvremenem životu. Tako jedna povjesna priča, promatrana u kontekstu cijelovitog funkciranja grada, postaje dio promišljanja suvremenog urbanog života.

Knjiga je koncipirana u 11 poglavlja: Dioklecijanova palača i Split: definiranje problema, Uloga istraživačkih metoda u očuvanju grada, Pogled unazad: morfogeneza Splita, Razvijati i konzervirati, Suvremeni javni prostor i život u povijesnoj jezgri, Prostor, mjesto, ne-mjesto, Identitet i mjesto, Grad i kairos, Grad nije kuća, Grad je kuća, Mjerilo 1:1 ili planiranje dana. Bavljene povijesnom jezgrom Splita, koja je registrirana kao spomenik svjetske baštine, kroz ovakav kompleksan teorijsko-povijesni pregled dalekosežnog je značaja kako izravno za lokalnu splitsku sredinu, tako i općenito, kao prilog istraživanju i njegovoj bogatstvu povijesnog naslijeda. Upravo takav autoričin pristup ovoj važnoj temi, uudio je djelom koje uspijeva u svakom trenutku ostavljati dojam originalne i sveže arhitektonske misli obogaćene stalnim i neizbjegnjim preplitanjem s drugim znanstvenim područjima: povijest, povijest umjetnosti, socijalna antropologija, sociologija, komunikologija itd.

Do sada nismo imali slično djelo posvećeno jednom spomeniku povijesne baštine, a istodobno i gradu čiji nedjeljiv dio predstavlja, promatranom kroz nekoliko ključnih fenomena: urbanizam, projektiranje, urbani životni stilovi, identitet, javnost, prostor. Stoga je knjiga Grad ni(je) kuća originalan znanstveni doprinos ne samo struci, već kulturnoj čitalačkoj javnosti čiji je interes usmjerjen na spoznaje o važnosti kulturnoga dobra i njegove percepcije u suvre-

menom kontekstu. Od iznimnog je značaja za studente i mlade stručnjake čija su usmjerenja vezana uz budućnost gradova, upravo u periodu u kojem se formira njihov odnos prema prostoru.

Otpornost materijala

Arhitektonski fakultet Sarajevo, 2012. Graditeljstvo

Otpornost materijala važna je disciplina koja proučava raspored i veličine sila unutar linijskih elemenata, kao i njihovu deformaciju uslijed djelovanja vanjskih sila. Stoga bez poznавања osnova otpornosti materijala nije moguće primiti i prenijeti projektirano opterećenje na druge nosive elemente. Udžbenik je podijeljen na dva dijela - prvi dio donosi analizu napona i deformacije čvrstog tijela, a u drugi osnove proračuna linijskih (štapnih) konstrukcija.

AutoCAD 2014 i AutoCAD LT 2014

CET, 2014. Arhitektura

Zahvaljujući jednostavnim objašnjenjima, vježbama, jasnim uputama i primjerima ovaj će vas priručnik na brz način uvesti u osnovne karakteristike i funkcije AutoCAD-a. Temelji se na praktičnim zadacima koji omogućavaju brzo ovladavanje osnovama ovog moćnog programa kada su u pitanju arhitektura, strojarstvo i građevinski sektor. Pored toga, pomoći će i u razumijevanju osnovnih koncepta 3D dizajna, kao i tehnika koje se koriste u praksi, što će u velikoj mjeri unaprijediti vaše vještine crtanja.



Umirovljenje?!

Promjena iz svijeta rada u svijet umirovljenja nije kod svih ljudi ista. Kako se međusobno razlikujemo po fizičkim i psihološkim osobinama, tako i ova promjena u životu djeluje različito na pojedince. Prema nekim stručnim istraživanjima postoje tri osnovna tipa ljudi kada je u pitanju umirovljenje. Prvu skupinu čine ljudi koji to doživljavaju prilično stresno, jer osim mirovine to je i razdoblje kad se počimaju suočavati s godinama, manjim prihodima, bolestima i sl. Drugu skupinu čine ljudi većim dijelom iz akademiske ili menadžerske populacije, pa se osjećaju odbačenima ili teško podnose gubitak statusa kojeg su ranije imali. Treća skupina je najpoželjnija, to su ljudi koji u mirovinu odlaze svojom voljom, imaju dovoljno interesa i hobija kojima će ispuniti vrijeme, proaktivni su i prilično lako doživljavaju promjene. U svakom slučaju, bez obzira kojem tipu pripadali, dobro je promišljati o svojim odlukama i pripremati se za sve ono što nam donose godine. (i)



TEHNIKA

Adresa uredništva:

INFORMATIVNI LIST
DIONIČKOG DRUŠTVA TEHNIKA

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.