

ADP Novosti

LISTOPAD 2020. | BROJ 39



TEMA BROJA

Informatička
infrastruktura

 AD Plastik

	IZ PRVE RUKE	3
	Snaga je u nama	
	TEMA BROJA	4
	Informatička infrastruktura	
	IZ NAŠE BRANŠE	6
	Najbolji veliki izvoznik 2019.	
	TOGG	
	Alfa Romeo Tonale	
	Industrijalizacija novih projekata	
	Poboljšanje u Tizsi	
	Novi izgled	
	BURZOVNI MEŠETAR	9
	Premija rizika	
	ADP INFO KUTAK	10
	Shrek i ekipa u pogonu	
	Auditi na daljinu	
	Edukacije	
	Briga o zaposlenicima	
	ADP SANDUČIĆ	12
	Pisali ste...	
	ADEPEOVCI	13
	Tehnolog u kuhinji - Majnár Miklós	
	MOŽE NAM POMOĆI	14
	Digitalna transformacija	
	ODGOVORNO U BUDUĆNOST	15
	Ugljikov otisak	
	ZA SVE PRILIKE	16
	Rad od kuće	
	NAKON POSLA	18
	Vježbate li?	
	Ojačajmo imunitet za zimu	

Šaljite nam zanimljivosti, prijedloge, savjete, fotografije, recepte, pjesme, ili ono čega se nismo sjetili, na e-adresu sanducic@adplastik.hr ili jednostavno ubacite u ADP Sandučić. Zajedno možemo bolje!

Urednica:
Lori Vitaljić

Uređivački odbor:
Zoja Crnečki, Sanja Drobac, Ivan Jurčević, Denis Miletić, Dragan Planjanin, Toni Štambuk



KOLUMNA

Snaga je u nama

Globalna kriza s kojom je suočen cijeli svijet iziskuje brze reakcije i usredotočenost, ali ujedno ubrzana učenja i primjenu novih znanja. Krize nikada nisu jednostavne, treba prilagoditi način rada, upravljanja i odlučivanja, ali uvijek donose i prilike koje je važno prepoznati i iskoristiti.

Automobilска industrija postupno se oporavlja, razvijaju se novi automobili, dogovaraju se novi poslovi i rade se dugoročni planovi. Kriza izazvana pandemijom virusa COVID-19 će proći, ali sigurno je kako će puno toga promijeniti u budućem načinu radu. U punom je svjetlu pokazala i našu osjetljivost na prihode, a to je lekcija koju ne smijemo zaboraviti. Dapače, iz nje trebamo naučiti. Posebnu pažnju moramo usmjeriti na upravljanje troškovima u svim segmentima svog poslovanja jer to je presudno za opstanak u društvu najboljih. A mi tom društvu priпадamo.

Iako vjerujem kako je najgore razdoblje iza nas, još ćemo malo pričekati da se brojevi vrate na razine prije same krize. U međuvremenu, trebamo iskoristiti ovo razdoblje za unaprjeđenja i transformacije kako bismo još bolji i jači krenuli prema novim poslovnim izazovima. Moramo primijeniti naučene lekcije, usvojiti nova znanja i prilagoditi se promjenama koje su neophodne. Sa sigurnošću mogu reći kako mi to možemo i hoćemo.

Tijekom proteklih smo mjeseci svoje ambiciozne planove i ciljeve prilagodili novonastalim okolnostima, vodeći primarno brigu o sigurnosti i zdravlju zaposlenika te održivom poslovanju i finansijskoj stabilnosti kompanije. Prilagodili smo plan investicija, racionalizirali troškove i poduzeli sve mjere u cilju održavanja što bolje likvidnosti. Upravo ćemo konzervativan pristup planiranju zadržati i prilikom izrade plana za sljedeću godinu na kojem aktivno radimo. U ovakvoj je situaciji kvalitetno i detaljno planiranje posebno važno jer ono je osnovna smjernica za donošenje odluka u narednom razdoblju.

Preambiciozno je govoriti o konačnom oporavku tržišta i gospodarstva uopće, ali ako budemo dovoljno brzi, efikasni i konkurentni, a vjerujem da hoćemo, možemo ostvariti oporavak brži od tržišta. To za nas ne bi bila novost jer smo i posljednjih nekoliko godina rasli više od samog tržišta. Iznad svega je važno zajedništvo



i pravilna usmjerenost svojih potencijala. Pronašli smo dobru nišu unutar industrije i radimo vrlo zahvalne segmente vozila, a sada je na nama da val oporavka iskoristimo na najbolji mogući način. A taj će val uslijediti prije predviđanja i za to moramo biti spremni.

Serijska proizvodnja vozila značajnih za naše poslovanje stabilizira se i to je u ovim okolnostima dobra vijest. Isto kao što su dobre vijesti novi poslovi i preko pedeset trenutno otvorenih projekata. Vjerujem kako će novu energiju i bolju dinamiku u poslovanju naše kompanije donijeti i nedavne promjene u upravljačkoj strukturi, ali svi moramo biti spremni pokazati svoj puni potencijal.

Puno je izazova pred nama te prostora za opuštanje nema, ali unutarnja snaga naše kompanije ono je što nas čini sigurnima. Odgovornost, razumijevanje, znanje i zajedništvo naših zaposlenika još jednom su položili vrlo zahtjevan i težak ispit. Zahvalan sam svim našim zaposlenicima, a kako je rekao Josiah Gilbert Holland, odgovornost ide ruku pod ruku sa sposobnošću i snagom.

Marinko Došen, predsjednik Uprave



Promjene u upravljanju

Nadzorni odbor

Sergej Dmitrijević Bodrunov
predsjednik

Ivica Tolić
zamjenik

Alina Viktorovna Koreckaja
članica

Igor Anatoljević Solomatin
član

Ivka Bogdan
članica

Bože Plazibat
član

Anđelka Čulo
članica

Uprava AD Plastik Grupe

Marinko Došen
predsjednik Uprave

Mladen Peroš
član Uprave za prodaju i projekte

Višnja Bijelić
članica Uprave za financije, kontroling i računovodstvo

Ivan Čupić
član Uprave za proizvodnju, logistiku i kvalitetu

Menadžment

Katija Klepo
savjetnica Uprave za poslovni razvoj

Matko Serdarević
pomoćnik Uprave za informatiku, zaštitu i opće poslove i nabavu

Leo Bočkaj
pomoćnik Uprave za istraživanje i razvoj

Informatička infrastruktura

Nije nepoznato kako su stalna unaprjeđenja u informatičkom poslovnom sustavu i digitalizacija poslovanja u današnjem automobilskom svijetu apsolutna nužnost. Kontinuirani razvoj informatičke infrastrukture osnovni su preduvjeti za opstanak unutar industrije u 21. stoljeću. Upravo se u tom smjeru razvijaju i planiraju aktivnosti službe informatike AD Plastik Grupe.

Služba informatike u AD Plastik Grupi ima primarni zadatak osigurati stabilnu, funkcionalnu i sigurnu informatičku infrastrukturu te implementacijom novih tehnoloških rješenja utjecati na veću efikasnost i produktivnost kompanije. Povezanost svih tvornica u istoj mreži, dostupnost i stabilnost mail sustava, video komunikacija, brza serverska okolina, pričuvne kopije i sigurnost samo su neke od odgovornosti tehničkog tima. Međusobna povezanost, održivost i razvoj Promisa, Odexa, SAOP-a i ostalih aplikacija velik su izazov jer zahtjevi kupaca iz dana u dan sve su izazovniji te iziskuju sve bržu reakciju i implementaciju u sustav. Za digitalizaciju poslovnih procesa, održavanje i razvoj poslovnih aplikacija svakodnevno se brine tim za poslovne aplikacije unutar službe informatike.

Kako bismo opstali u dinamičnom poslovnom okruženju punom izazova, jedan od ključnih preduvjeta brz je i jednostavan pristup svim informacijama bez odgode. Poslovni procesi unutar kompanije i industrije u cijelosti značajno

se mijenjaju, stoga je neophodno stalno raditi na unaprjeđenjima informatičke infrastrukture kako bismo bili ukorak s vremenom. Na tome svakodnevno radi služba informatike koja je u ovoj godini razvijala niz projekata koji će olakšati i unaprijediti poslovanje kompanije.

SharePoint

Prošle je godine započet vrlo kompleksan informatički projekt instalacije novog SharePoint portala koji se započeo koristiti u svom punom svijetu polovinom ove godine. Stari je portal dotrajao i nije podržavao potrebne dorade nužne za podršku poslovnim zahtjevima i internim procesima kompanije. Kompleksnost ovog projekta primarno se očituje u migraciji podataka i funkcionalnostima, a osim modernijeg izgleda, nova platforma omogućava bržu i intuitivniju suradnju različitih korisnika na dijeljenju dokumenata, podataka, vijesti i ostalih resursa. Novi SharePoint osigurava brže pretraživanje traženih dokumenata i veći stupanj sigurnosti što je u današnjem poslovnom okruženju iznimno važno. Ovime su po-

stavljeni temelji, a novi portal osigurat će kolaboracijsku platformu kao okvir ponašanja, procesa i odnosa kompanijske suradnje. Pokretanjem portala završena je prva faza projekta, nakon koje slijedi izgradnja novog vizualnog koncepta intraneta grupacije.

Darwin i Odex

Koliko se brzo AD Plastik Grupa razvija i raste, najbolje svjedoče i naši partneri iz tvrtke Data Interchange. Sa njima više od deset godina prilagođavamo i razvijamo Darwin i Odex, ključne sustave EDI komunikacije s vanjskim partnerima. Brzina reakcije i realizacija od iznimne su važnosti, a kako bi dobavljač mogao na njih što brže odgovoriti, iznimno je važno sustav ažurirati sa zadnjim stabilnim verzijama. Migracija Darwina na verziju 4.5 započela je krajem 2019. u Togliattiju, zatim su uslijedili Mladičevac, Kaluga i na kraju hrvatske lokacije. Matično je društvo ostavljeno za kraj jer se radi o najzahtjevnijem dijelu migracije koje sadrži najviše logističkih tokova čije je funkcionalnosti i posebitosti trebalo zadržati.



S obzirom na opsežnost i kompleksnost, projekt migracije matičnog društva bio je podijeljen u tri faze: pripremna faza, testiranje i nadogradnja. U ožujku ove godine započela je pripremna faza u kojoj je kompletiran popis svih homologiranih logističkih tijekova za testnu fazu. Sve uočene nejednakosti, u odnosu na postojeću verziju Darwina, rješavale su se u suradnji s tehničarima, inženjerima i menadžerima tvrtke Data Interchange. S njima se razmjenjivalo znanje i iskustvo kako bi se što prije uklonile sve nastale poteškoće. Proces cijelovite implementacije završit će se nadogradnjom Odex programa koji pruža uslugu EDI komunikacije za sve naše lokacije. Za taj se dio trenutno završava snimka stanja i realizacija je u pripremnoj fazi. Po završetku pripremne faze, započet će implementacija koja će trajati otprilike šest mjeseci.

Novi modul PDV-a u SAOP-u

U sklopu poslovno - računovodstvenog programa SAOP, implementiranog u hrvatskim tvornicama i Mladenvcu, instaliran je početkom godine novi modul za PDV koji je uvelike olakšao poslovanje tijekom koronakrize. Naime, razvoj starog modula nije mogao pratiti potrebe kompanije, ali prije svega zakonske promjene koje su početkom krize bile učestale. Preduvjet za prelazak na novi model SAOP sustava bila je uspostava tehnički potpuno novog načina razmjene podataka s Promisom, korištenjem API servisa. Novi je model uključivao transfere ulaznih i izlaznih računa te RMK dokumenata. Implementacija samog projekta trajala je nekoliko mjeseci, a najveći dio završen je u siječnju ove godine. Zbog osjetljivosti procesa i nužnosti detaljnog testiranja, u pripremu i implementaciju samog projekta, osim informatičke službe, aktivno je bila uključena i služba financija, računovodstva i kontrolinga. Prelazak na novi PDV modul osigurava uvijek ažurnu SAOP verziju koja podržava sve potrebne zakonske promjene. Sve prednosti ovog projekta pokazale su svoju učinkovitost u posebnim okolnostima početkom koronakrize.

Integracija AD Plastik Tisza

Akvizicijom tvornice u Mađarskoj, započet je proces integracije AD Plastik Tisze u informacijski sustav AD Plastik Grupe. Projekt integracije vrlo je zahtjevan proces pa se odvijao u više faza u kojima su sudjelovali predstavnici većine odjela unutar kompanije. Integracija je uključivala implementaciju aplikacija Promis,

Odex i Darwin te mrežnu, softversku i sigurnosnu infrastrukturu grupacije. AD Plastik Tisza u ovom je trenutku već uvelike integrirana u postojeću informatičku infrastrukturu kompanije te postepeno aplikacijski i poslovno prelazi na korporativne sustave. Veliku pomoći i podršku prilikom obavljanja radova na lokaciji, osigurali su odjeli logistike i tehnologije. Time su svim zaposlenicima AD Plastik Tisze omogućene aplikacije i servisi Grupe kojima se uvelike olakšava i unaprjeđuje komunikacija s kolegama na drugim lokacijama. Korisnička računala migrirana su u sustav Grupe i time je omogućeno njihovo centralizirano upravljanje. Na taj se način osigurava redundantnost u komunikacijskim vezama među lokacijama pa se tako u slučaju kvara na jednoj komunikacijskoj vezi osigurava neometano obavljanje dnevnih zadataka.

Arhiviranje podataka

Arhiviranje podataka u informatičkom svijetu proces je koji se odnosi na izradu kopije podataka originalnog izvora, što je iznimno važno u slučaju oštećenja ili zagubljenosti originalnih izvora podataka. Kako bismo minimizirali rizik mogućih gubitaka podataka i osigurali što brži povratak informacije iz arhive, umjesto zastarjelih tehnologija koje su do sada korištene, implementirano je novo moderno centralno rješenje za arhiviranje podataka. Novim programskim rješenjem, svakodnevno se vrši arhiviranje

serverske infrastrukture te poslovnih podataka u cijeloj grupaciji. U slučaju bilo kakvih problema na pojedinoj lokaciji, sva serverska infrastruktura s podacima može se brzo i sigurno vratiti s uređaja za pohranu podataka. U konačnici je razvijen robustan sustav koji jamči sigurnost podataka, točnije minimalizirana je mogućnost gubitka podataka u slučaju potencijalnih problema ili neželjenih događaja. Razvoj ovakvog i sličnih sustava ulaganje je u sigurnu i bezbjedu budućnost kompanije.

Koronakriza dodatno je potaknula i potvrdila potrebu za digitalizacijom pa su tako digitalne tehnologije postale neophodan alat. Tome smo zajednički svjedočili tijekom *lockdowna*. Iako je AD Plastik Grupa jedan od pionira digitalizacije, automatizacije i robotizacije, ova je kriza upravo bila prilika koju je informatička služba grupacije maksimalno iskoristila u okviru svojih mogućnosti i raspoloživih resursa. „Iako tehnička podrška službe informatike svakodnevno udovoljava raznim zahtjevima korisnika, primarna je funkcija službe informatike praćenje i podrška ključnih procesa kompanije i automobilske industrije. Naš je cilj osigurati unaprjeđenja koja će omogućiti jednostavniji pristup svim potrebnim informacijama i samim time osigurati učinkovitije upravljanje procesima i kompanijom u cijelosti,“ izjavio je direktor službe informatike **Jurica Vuković**.





Najbolji veliki izvoznik u 2019.

AD Plastik najbolji je veliki izvoznik u 2019. godini te ujedno najbolji izvoznik u Francusku. Na svečanoj dodjeli nagrada Zlatni ključ, u sklopu 15. konvencije hrvatskih izvoznika održanoj u zagrebačkom City Plaza Centru pod visokim pokroviteljstvom Vlade RH, nagrade je u ime kompanije primio predsjednik Uprave **Marinko Došen**.

Osim dobivenih nagrada, AD Plastik bio je nominiran u još dvije kategorije i to za najboljeg izvoznika u Sloveniju i najinovativnijeg izvoznika. Prilikom preuzimanja glavne nagrade za najboljeg velikog izvoznika, Marinko Došen zahvalio se organizatorima u ime svih nagrađenih: "Veliko mi je zadovoljstvo i čast, ali ujedno i obveza za budućnost dobiti po drugi putu ovu nagradu u kratkom razdoblju. Ovo je rezultat predanog rada svih naših zaposlenika i stalnog ulaganja u znanja, kompetencije i konkurentnost. Prošle smo godine ostvarili povjesno najbo-

lje poslovne rezultate, već petu godinu zaredom ostvarujemo dvoznamenasti rast u vrlo zahtjevnoj industriji i kontinuirano unapređujemo sve elemente poslovne uspješnosti. Ova nas je kriza usporila u dalnjim planovima, ali sigurno nas neće zaustaviti. Razlog za blagi optimizam u ovim nimalo jednostavnim vremenima daju nam novougovoreni poslovi, preko 50 projekata na kojima radimo te iskoristivost kapaciteta koja se polako vraća u normalu. Čestitam svim dobitnicima nagrada jer izvoznici uistinu trebaju biti okosnica gospodarstva." Nakon svečane dodjele nagrada održana je panel rasprava na temu "Utjecaj koronakrise na hrvatsko gospodarstvo i izvoz" koju je uvodnim izlaganjem otvorio guverner Hrvatske narodne banke Boris Vujčić. Na panel raspravi sudjelovali su: Tomislav Čorić, ministar gospodarstva i održivog razvoja, Marinko Došen, predsjednik Uprave AD Plastika, Marijana Iva-

nov i Josip Tica, profesori s Ekonomskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu te Darinko Bago, predsjednik Hrvatskih izvoznika.



TOGG

AD Plastik Grupa ima novog kupca u svom portfelju i to potpuno novo ime na automobilskom tržištu. TOGG je prvi turski električni automobil kojeg je dizajnirao Pininfarina. AD Plastik Grupa razvojni je dobavljač ovom kupcu, čime je još jednom potvrdila svoju lidersku poziciju u proizvodnji rukohvata. Rukohvati za ovo vozilo proizvodit će se u Mladenovcu, a ukupna vrijednost ugovorenog posla je **1,4 milijuna eura**. Predviđeno trajanje projekta je pet godina.

TOGG je skraćeni naziv za "Tursku grupu za automobilsku inicijativu" koju čini konzorcij proizvođača osnovan sredinom prošle godine, a to su Anadolu Group, BMS, Kok Group, mobilni operater Turkcell i Zorlu Holding. Predsjednik Turske Recep Tayyip Erdogan pri predstavljanju ovog automobila istaknuo je kako će Turska ukupno investirati 3,7 milijardi dolara te kako je ovo prvi turski pokušaj masovne proizvodnje vlastitog automobila nakon neuspjelog pokušaja u 60-ima. TOGG SUV & Sedan bi se prema njezinom planu trebali početi prodavati već 2022. godine i proizvoditi u količini od 175.000 primjeraka godišnje. Turska je Vlada najavila kako će snažno podupri-

jeti projekt proizvodnje električnih vozila poreznim olakšicama.

Prvo tursko električno vozilo proizvoditi će se u Gemliku, u pokrajini Bursa, gdje se planira proizvoditi čak pet modela vozila do 2030. godine, a sama će tvornica zapošljavati 4000 ljudi. U Bursi se nalaze dvije najveće tvornice automobila u Turskoj i to Tofas Fiat i Oyak Renault. Tamo je smješten i jedan od najvećih svjetskih industrijskih parkova proizvođača dijelova i razvojnih centara.

Unutrašnjost novog vozila odiše luksuzom, opremljena je najmodernejim tehnologijama i kvalitetnim materijalima te mnoštvom sigurnosnih sustava, uključujući sustav autonomne vožnje. Prvi će na tržište stići električni SUV i to u dvije verzije. Osnovna je verzija sa stražnjim pogonom snage 150 kW (204 KS) koja omogućuje ubrzanje do 100 km/h za 7,6 sekundi i doseg od 500 km. Ona skuplja i moćnija imat će dodatni elektromotor od 150 kW, dakle pogon 4x4. S ukupnih 300 kW (408 KS) stotku će moći uhvatiti za 4,8 sekundi. Ta će inačica također imati doseg od 500 km. Najveća će brzina obje verzije, radi štednje i autonomije, biti ograničena na 160 km/h.

Tvrta Türkiye'nin Otomobili pravi velike tehnološke iskorake u tehnologiji litij-ionskih baterija pa će se TOGG, visokonaponskim punjačem, moći nabiti na 85 posto kapaciteta za manje od 30 minuta. Kažu kako će baterije imati čak osam godina garancije. Cijena prvih turskih automobila još nije poznata, a hoće li baš TOGG biti onaj koji će spustiti cijene u ovoj kategoriji vozila kako se priča, ostaje nam za vidjeti.

AD Plastik Grupa ugovorila je i nove poslove proizvodnje rukohvata u vrijednosti **6,5 milijuna eura** s PSA Grupom za vozilo Peugeot 308. Početak serijske proizvodnje planiran je u drugom tromješevcu 2021. godine, a predviđeno trajanje projekta je devet godina.





Alfa Romeo Tonale

AD Plastik Grupa ugovorila je novi posao s FCA Grupom i to proizvodnju aspektnih komada interijera za novo vozilo Alfa Romeo Tonale. Ukupna ugovorena vrijednost je nešto više od **četiri milijuna eura**, a predviđeno trajanje projekta je osam godina.

Ovaj je posao posebno zanimljiv za AD Plastik Grupu jer je po prvi puta ugovoren proizvodnja aspektnih komponenti u tehnologiji injekcijskog prešanja za vozila Alfa Romeo. Ujedno, ovo je dobra prilika za kompaniju jer navedeni proizvodi potencijalno se mogu koristiti i u drugim vrhunskim vozilima ovog proizvođača. Alfa Romeo Tonale proizvodit će se u tvornici FCA Grupe u Pomiglianu u Italiji, a AD Plastik Grupa svoje će komponente dostavljati iz tvornica u Solinu i Mladenovcu. Početak serijske proizvodnje predviđen je u prvom tromjesečju 2022. godine.

Alfa Romeo Tonale potpuno je novo vozilo, nastalo na platformama Fiata 500 X i Jepa Renegade. Dobio je naziv po planinskom prijevoju Tonale u Alpama, a po ponudi će se ovaj kompaktni SUV smjestiti ispod modela Stelvio. Tonale je prvo vozilo Alfa Romea koje će koristiti plug-in hibridnu tehnologiju (PHEV). Dizajn njegovog eksterijera potpisuje Scott Krugger koji je inspiraciju pronašao u bogatoj povijesti dizajna Alfa Romea među kojima su poznata svjetska ime-

na poput Giugiara, Bertonea, Pininfarine i Touring Superleggera. Prednja maska koja okružuje farove i rešetku prati tradiciju modela GT Junior (1965.) i Alfetta GTV 2.0 (1980) koje je dizajnirao Giugiaro. Agresivna prednja svjetla koja imaju tri elementa temelje se na modelima Alfa Romeo SZ (1989.) dizajnera Zagatoa te proslavljenog Giugiarovog Alfa Romeo Brera (2002.). Prednja rešetka novog Tonalea specifična je jer „visi“ s prednjeg ruba poklopca motora, a nije povezana s bojenim dijelovima donjeg dijela prednjeg odbojnika. Ujedno ćete na Tonaleu prepoznati karakteristične linije dizajna Alfa Romeo 1900 C52 Disco Volante (1952) dizajnera Carrozzeria Touringa te Pininfarininog Spidera 1600 Duetto (1966). Kao i na većini modela Alfa Romea, zadnje ručke vrata skrivene su kako bi se dobio čišći izgled. Dizajn kotača Tonalea prvi je put predstavljen na vozilu Alfa Romeo 33 Stradale (1967), a kasnije je evoluirao u oblik telefonskog brojčanika. Tonale ima izrazito atletski i mišićav izgled upotpunjeno kotačima velikog promjera. Dizajn interijera potpisuje Soohan Yun, a kao glavnu temu koristi „pulsirajuće srce“ koje predstavlja strast. Kad vozač odabere sportski način vožnje, pojavljuje se crveno osvjetljenje na središnjoj konzoli i oblogama vrata koje su međusobno povezane pa tako podsjećaju na vene srca. Interijer vozila ima crne i sive presvlake te klasični trokraki volan s

elementima metala. U potpuno novu instrument ploču integrirani su minimalni otvori za klimatizaciju, a upravo će se na njoj nalaziti i proizvodi AD Plastik Grupe.

Koliko je novi dizajn ovog vozila osvojio publiku, govore i nagrade koje su osvojili nakon predstavljanja. Prestižno međunarodno natjecanje "Car Design Award" u organizaciji časopisa Auto & Design, dodjelilo je prvu nagradu u kategoriji konceptnih automobila upravo fascinantnoj Alfi Romeo Tonale.

Ujedno su osvojili nagradu Readers' Choice Design Award na glavnem natjecanju Auto Express Awards 2019.



Industrijalizacija novih projekata

Industrijalizacija projekata Duster, Karoq i Tarek u Kalugi provodi se u posebnim okolnostima, a tim iz tvornice mora se oslanjati na vlastite snage. Istovremeno, s porastom narudžbi kupaca, točnije stabilizacijom prodajnih količina na razine prije početka krize u Rusiji, AD Plastik Kaluga u lipnju je pokrenula aktivnosti

industrijalizacije i priprema za serijsku proizvodnju za Renault Duster, Škodu Karoq i Volkswagen Tarek. U ovoj je godini tako nabavljena periferna oprema brzgalica i montaža potrebnih za pokretanje proizvodnih procesa navedenih projekata. Otežavajuća okolnost koja je i dalje prisutna, nemogućnost je dolaska kolega

iz centralnih službi i članova projektnih timova iz Hrvatske, no unatoč tome projekti se odvijaju prema dogovorenim rokovima. U tijeku su konačne validacije proizvoda i procesa za Renault Duster te isporuke prvih uzoraka s lokacije za Škodu Karoq i VW Tarek.

"Ovim putem želim izraziti zahvalnost i priznanje cijelom timu Kaluge na predanom i neumornom radu tijekom godišnjih odmora i mnogobrojnih vikenda kako bismo poštivali sve terminske planove i opravdali svoju reputaciju i kredibilitet pouzdanog partnera kod kupaca.", izjavio je **Nino Kaćanski**, direktor tvornice.





Poboljšanja u Tiszi

Nakon zastoja u travnju AD Plastik Tisza nastavlja proizvodnju, a narudžbe kupaca rastu i već polako dosežu razine prije krize. Tako je u tvornici pokrenut rad u tri smjene. Tim tehnologa iz tvornice bavio se poboljšanjima i nadogradnjom procesa tijekom smanjenja proizvodnje pa je implementiran niz poboljšanja koji su modernizirali proizvodnju, učinili je učinkovitijom, smanjili udio škarta i zaustavili ponavljajuće reklamacije.

Poboljšanja kojima se adepeovci u Tiszi ponose:

- Zahvaljujući instalaciji stroja E-Deodar sa šest osovina, počela je primjena dvije kamere za kontrolu proizvoda koje tokom proizvodnje detektiraju greške na proizvodima. Robot odvaja neispravne komade i škart ne može dospjeti do kupca.
- Ugradnja E-Deodar stroja omogućila je i instalaciju kontrolnog senzora na brizgalicama koji kontrolira potencijalni manjak ili višak materijala na proizvodima.
- U proizvodni je pogon instaliran Creativity CR-10-S5 3D pisač koji je sposoban proizvesti šablone i razne modele koji pomažu u procesu proizvodnje.
- Instalirana je Poka Yoka oprema za vodenim spremnik koja sklapa proizvod i istovremeno kontrolira prisutnost ugrađenih dijelova te nedostatak materijala.
- Spreman je sustav zračnog testiranja YFA Inlet cijevi za ulijevanje koji detektira curenje i kontrolira dubinu suženja na proizvodu. Implementacijom tog sustava moguće je sprječiti ponavljajuće reklamacije na curenje.
- Na brizgalicama su uvedene četiri kose pokretne trake na koje E-Deodar stroj lakše polaže gotove brizgane proizvode.
- Ugrađena su tri sustava za miješanje sirovine koja zamjenjuju prijašnji manualni sustav.
- Započeta je implementacija sustava za miješanje sirovine i regenerata koji će također zamjeniti ručno miješanje te rezultirati točnim i preciznim doziranjem.



Novi izgled

Tijekom ljetne se stanke u tvornici u Mladenovcu odvijao niz aktivnosti koje su se prvenstveno odnosile na velike i značajne promjene u pogonu injekcijskog prešanja. S obzirom na ranije dogovoreni dolazak dvije brizgalice iz Solina tijekom rujna, bilo je nužno osigurati sve potrebne preduvjete za njihov prijem, ispravno povezivanje i puštanje u rad. Producirana je kranska staza za 36 m, premještene su tri brizgalice na nove pozicije, otvorena nova vrata za ulazak viljuškara, postavljeni novi paletni regali za odlaganje po-

luproizvoda, sprovedene sve potrebne instalacije i premještena je zona za održavanje alata. Nakon ovih intervencija, pogon injekcijskog prešanja poprimio je potpuno novi izgled i dovoljno prostora za manipulaciju proizvodima i opremom. Tako su svi tokovi kretanja materijala znatno olakšani, a rad je jednostavniji i manji je rizik nastanka grešaka. Pogon sad ima željeni izgled i s nestrpljenjem se očekuje povećanje broja radnih centara.

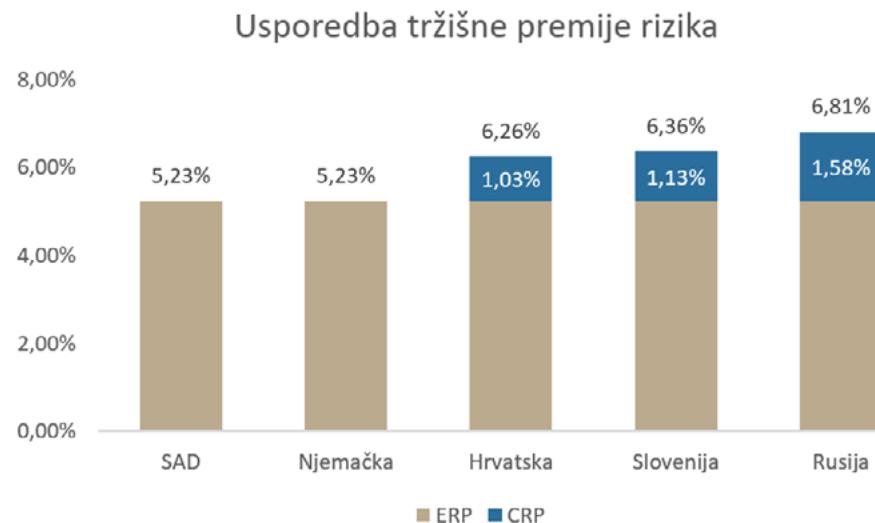


Premija rizika

U jednom od prethodnih izdanja komentirali smo metode vrednovanja dionica, prilikom čega smo spomenuli fundamentalnu analizu te njezinu najpopularniju metodu za izračun vrijednosti DCF (discounted cash flow), odnosno metodu diskontiranih novčanih tokova. U ovom ćemo broju pobliže promatrati jednu od temeljnih prepostavki navedene metode, premiju rizika.

Metoda DCF-a polazi od analize poslovanja, finansijskih izvještaja i okruženja promatrane kompanije, nakon čega se projiciraju novčani tokovi za određeni vremenski period te se zatim svode na sadašnju vrijednost diskontnom stopom, najčešće prosječnim ponderiranim troškom kapitala (WACC). Kao što samo ime kaže, navedena diskontna stopa rezultat je ponderiranja, a ono što se ponderira su trošak duga koji predstavlja kamatna stopa po kojoj se promatrano poduzeće može zadužiti i trošak kapitala čije je određivanje malo kompleksnije. Metoda koja se u ekonomskoj teoriji najčešće koristi za utvrđivanje troška kapitala je Capital Asset Pricing Model (CAPM). Dovoljno je znati kako ovaj model trošak kapitala rastavlja na nerizičnu stopu i premiju rizika za ulaganje u dionice. Nerizična stopa obično se računa preko prinosa na dugoročnu obveznicu države (kad se oduzme premija za rizik bankrota, odnosno CDS) i trebala bi približno odgovarati dugoročnom očekivanom nominalnom rastu gospodarstva. S obzirom na to da premija rizika za ulaganje u dionice predstavlja ono što investitori zahtijevaju povrh nerizične stope, potrebno je pronaći način kako standardizirati očekivanja velikog broja investitora širom svijeta. Pritom treba naglasiti kako je rezultat obje metode koje ćemo u nastavku predstaviti zapravo stopa povrata na diversificirani tržišni portfelj te je konačni rezultat potrebno umanjiti za gore navedenu nerizičnu stopu kako bi dobili samo premiju tržišnog rizika.

Postoje dvije metode pomoću kojih se može izračunati premija rizika za ulaganje u dionice, a obje se vode izračunima utemeljenim na očekivanom povratu nekog širokog tržišnog indeksa poput S&P 500 indeksa ili Dow Jones *industrial average* indeksa. Prva je metoda zasnovana na povjesnom prinosu dobiti kompanija iz nekog od navedenih indeksa. Kod metode temeljene na dobiti, zapravo se promatra inverzan odnos P/E omjera. Prema tome, umjesto cijena dionice/dobit po dionici, promatra se dobit po dionici/cijena dionice. Ideja je ove metode da je očekivani dugoročni realni povrat na tržištu



jednak trenutnom prinosu na zaradu. Primjerice, ako je na kraju godine P/E omjer za S&P 500 iznosio 25, ova teorija kaže kako je očekivani prinos na dobit iznosio 4% ($1/25 = 4\%$). Ako ovo smatrate malim povratom, sjetite se kako je to realni povrat. Ako želite utvrditi nominalni povrat, potrebno je samo dodati stopu inflacije.

Druga metoda temelji se na promatranju povjesnog dividendnog prinosu, obično tijekom dužeg vremenskog razdoblja poput 15 godina. Nakon toga se na utvrđeni prinos nadoda dugoročno očekivana stopa rasta dividendi. Jedan od načina je prepostaviti kako će rast dividendi pratiti ekonomski rast države. Pritom imamo izbor između nekoliko ekonomskih mjeru, uključujući bruto domaći proizvod (BDP), bruto nacionalni proizvod (BNP), BDP po stanovniku i BNP po stanovniku. Važno je naglasiti kako kod odabira bilo koje od ovih mjeru, investitor ipak mora prilagoditi svoja očekivanja realnim mogućnostima kompanije. Primjerice, kako je optimistična prepostavka kako će se stvarni rast BDP-a od 4% pretočiti u rast dividendi po dionici od 4%. Rast dividendi rijetko je, ako ikad, išao ukorak s rastom BDP-a. Povijest nam govori kako se stvarni rast BDP-a od 4% u najboljem slučaju pretvara u otprilike 2% rasta di-

videndi po dionici ili 3% ako smo stvarno optimistični. Sukladno tome, ako je povijesni prinos dividendi u promatranom razdoblju bio 1,5% i na to dodamo naš očekivani rast, dobit ćemo očekivani povrat od oko 3,5% do 4,5%. Navedeni rezultat zatim je potrebno umanjiti za ranije spomenutu nerizičnu kamatnu stopu pa tako dolazimo do premije rizika za ulaganje u dionice.

S obzirom da nisu sva tržišta kapitala jednakо uređena i nose različite rizike, investitori koji ulažu van domaćeg tržišta zahtijevaju dodatan prinos koji nazivamo premija za rizik zemlje. Navedena premija razlikuje se od zemlje do zemlje. Dok neke od najrazvijenijih država na svijetu nemaju nikakvu premiju iznad one općenite koju svi investitori zahtijevaju kako bi uopće ulagali u dionice, države poput Hrvatske moraju ponuditi dodatan prinos kako bi privukli zanimanje investitora. Što se tiče izračuna premije rizika neke zemlje, ona se može procijeniti usporednjom prinosu državnog duga (obveznice) između promatrane zemlje i zrelog tržišta poput SAD-a.

Filip Gracin
Interkapital

Shrek i ekipa u pogonu

Prvo što nam padne na pamet kada razmišljamo o proizvodnji i montaži, sivi su metalni i hladni strojevi koji buče kako bi dali željeni proizvod. Proizvodni pogoni ponekad mogu biti uistinu sumorno mjesto za rad ako u njih ne utkate malo života i duše. Upravo su tako razmišljali i djelatnici montaže na Bentley proizvodima u Tiszaújvárosu.

Što poduzeti i kako unijeti malo živosti među strojeve, bila su pitanja na koja su tražili odgovore. U susjednom dijelu montaže Suzukijevih proizvoda, svaki stroj ima svoj naziv poput A2, B3, C1 i slično. To im je zvučalo baš onako strojarski i po-malo dosadno. Tako je, prije gotovo četiri godine, tadašnji voditelj montaže došao na jednu pomalo neobičnu ideju: Zašto strojeve ne nazvati nekim životnjim, poznatijim i lakše pamtljivim imenima. Ideju su objeručke prihvatali ne samo operateri, već i viličaristi kojima je tako postalo lakše i zanimljivije zapamtiti naziv stroja, odnosno radne stanice pred koje trebaju dostaviti materijal. Prijedlozi za nazive su počeli prštati sa svih strana, a jedini je zadatak bio da budu vedri i zabavni. A ima li nešto vedrije i zabavnije od crtića?! Tako su strojevi preko noći postali Sid, Nyuszi, Fióna, Fülés, Bagoly, Micimacko, Vuk i slično. Za one koji ne govore mađarski to su

likovi iz crtića Ice age, Winnie the Pooh, Shrek i Vuk (i ne, Vuk na mađarskom ne znači isto što i na hrvatskom, već je to samo ime glavnog lika iz istoimenog crtića, koji je inače lisac).

Ako ste pomislili kako su to imena strojeva samo iz zabave, prevarili ste se. To su službena imena radnih stanica, ustaljena i poznata svim zaposlenicima AD Plastika Tisza. Tome najbolje može posvjedočiti i sam voditelj prodaje koji je jednom prilikom u službenom obraćanju kupcu naveo kako je određeni proizvod proizveo Shrek. Nakon početnog češanja glave i podizanja obrva, shvatili su o čemu je riječ te se dobro nasmijali i pohvalili našu kreativnost.

Hoće li ovako zabavna imena povećati proizvodnju i donijeti veći profit? Vjerojatno neće, ali sigurno će stvoriti ugodniju radnu atmosferu. Ako nazivi strojeva samo na trenutak nekome iznjedre osmijeh na lice tijekom napornog radnog dana, njihova je svrha ispunjena. Jer upravo ljudi i njihovi osmijesi pogonima daju dušu. Ovo je samo jedan u nizu primjera kako na jednostavan način radno okruženje učiniti ljepšim mjestom za rad.

Davor Trošelj



Auditi na daljinu

Krajem kolovoza proveden je udaljeni nadzorni audit ISO 14001 i recertifikacijski audit ISO 45001 u AD Plastiku Kaluga. ISO 45001 novi je standard za zdravlje i sigurnost na radnom mjestu, a njime se zamijenio postojeći standard OHSAS 18001. Ovo je jedan od najočekivanijih standarda na svijetu koji treba značajno poboljšati sigurnost na radnom mjestu.

Kako tisuće ljudi diljem svijeta svakodnevno umire zbog nesreća na radu ili smrtnih bolesti povezanih s radom, standard ISO 45001 zamišljen je upravo za što učinkovitije sprječavanje takvih situacija. U tom je procesu izuzetno važno kontrolirati sve čimbenike koji mogu izazvati bolesti, ozljede i u ekstremnim slučajevima čak i smrt. Pravilnom implementacijom standarda ISO 45001, njegove prednosti postaju beskrajne. Osim što zahtijeva identifikaciju i analizu rizika po

zdravlje i sigurnost, ISO 45001 primjenjuje pristup usmjeren na rizik u samom sustavu upravljanja zdravljem i sigurnošću kako bi se osigurala učinkovitost i kontinuirano poboljšanje u organizaciji

skom kontekstu koji se stalno mijenja. Tijek audita u Kalugi nadzirala je **Elena Levčenko**, stručnjakinja zaštite na radu, a u njemu su sudjelovale sve organizacijske jedinice kompanije.



Edukacije

Koronakriza donijela je niz promjena u poslovanju, a jedna od njih je usmjeravanje usavršavanja u virtualni svijet. Online edukacije omogućavaju jednako kvalitetno usavršavanje, uz mogućnost prilagodbe prostora i vremena.

Za brigu o zdravlju zaposlenika i pomoći u prilagodbi novonastalim životnim uvjetima, izabrali smo radionicu The Science of Well-Being, profesorice Dr. Laurie Santos, University of Yale, na Coursera platformi. Radionicama su prisustvovali **Maja Bašić, Jelena Lovrić, Nikolina Juričev-Ivin, Antonija Perkušić, Kristina Mirković, Mia Slavić Tešija, Marina Durdov, Ljiljana Matković, Petra Šimac i Karla Božić**.

Razvoj pregovaračkih vještina na radionicama Successful Negotiation: Essential strategies and Skills također je organiziran putem Coursera platforme, pod vodstvom prof. George J. Siedela, University of Michigan. Kolegice i kolege iz strateške nabave i prodaje prisustvovali su ovoj radionici: **Toma Vojković, Ante Pezelj, Luka Šalinović, Antonija Roso, Ana Pipunić, Renata Čagalj i Marin Bašić**. Koristili smo i brojne druge online edukacije s

portala AIAG i FSLI (Ford Suppier Learning Institute) koje su uspješno pohađali zaposlenici iz različitih odjela i lokacija.

Mada će se online platforme sve više koristiti u edukacijske svrhe, neke smo radionice organizirali i uživo, pridržavajući se pritom svih propisanih mjera. U cilju razvoja voditeljskih kompetencija rukovoditelja, poslovođa i operatera, u



Zagrebu smo organizirali edukacijske radionice za podizanje svijesti o važnosti učinkovite komunikacije. Trideset i dvoje polaznika podijeljenih u više grupa, kroz interaktivna su predavanja i vježbe učili savladavati izazove s kojima se svakodnevno susreću u poslu. Naglasak je bio na osobnoj odgovornosti i emocionalnoj samokontroli te su predstavljeni alati za osvještavanje vlastitih potencijala i unapređenje vještina.

Kolege iz poslovne organizacije u Zagrebu održali su radionicu pod nazivom "Upravljanje sredstvima rada – studije slučaja" na kojoj je predstavljen prijedlog uvođenja novog istoimenog poslovnog procesa. Radionicu su pohodili: **Robert Kuhta, Mario Haramina, Violeta Stolov, Deni Fistanić, Ksenija Vidak, Damir Mažar, Ivica Jurić i Renato Radović**. Tom su se prilikom upoznali sa svim funkcionalnostima novog modula PROMIS-a na primjeru čak 17 studija slučajeva kojima je opisan detaljan proces upravljanja sredstvima rada, od RFQ faze pa sve do početka serijske proizvodnje.

Briga o zaposlenicima

Programi podrške zdravlju i osiguranje dobrotobi svih naših zaposlenika provode se aktivno na svim lokacijama i dio su naše strategije društveno odgovornog poslovanja. AD Plastik Kaluga prošle je godine uspostavila suradnju s Fondom socijalnog osiguranja te su dobili mogućnost osigurati sanatorijsko-odmarališno liječenje zaposlenika pred odlaskom u mirovinu i umirovljenika u radnom odnosu. Pravo rehabilitacijskog liječenja u prošloj su godini iskoristila tri zaposlenika, dok su ove

godine tu mogućnost iskoristile adepeovke **Marina Gurova i Elena Galankina**. Zahvaljujući svom dosadašnjem radnom učinku, stažu i planiranom odlasku u mirovinu, u kolovozu su se uputile u Krasnodarski kraj, u Anapu, grad užitka, ljubavi i brojnih lječilišta. Marina i Elena provele su nezaboravana dva tjedna u zdravstvenoj ustanovi „Nadežda“ i iskoristile tretmane rehabilitacijskog liječenja koji su im olakšali povratak u radnu svakodnevnicu.



ADP PROMOCIJE

JOSIP VULIĆ

TONI PAVIĆ

TOMISLAV BOGDAN

IVAN MARTIĆ

JUHÁSZ VENDEL

NIKITA VITALJEVIĆ PAŠKOV

- Pomoćnik direktora

- Poslovođa proizvodnje

- Voditelj montaže

- Operater - izmjerenjivač

- Voditelj smjene

- Mlađa referentica strateške nabave

> Direktor RJ Solin

> Rukovoditelj proizvodnje

> Voditelj interne logistike

> Alatničar

> Tehnolog

> Referentica strateške nabave



Pisali ste...

Ovo je rubrika koju zajednički uređujemo i sadrži ideje, komentare, prijedloge i pitanja adepeovaca iz cijele grupacije. Tražimo za vas adekvatna pojašnjenja i odgovore unutar kompanije.

Predložite, komentirajte, pitajte!

Kada će se popraviti krov na zgradi proizvodnih pogona? (Togliatti)

Popravak krova započeo je 2019. godine, a s obzirom na veličinu površine samog krova, odvija se u nekoliko faza. Prošle je godine obnovljeno područje krova koje pokriva proizvodne pogone 1 i 3. Usprkos teškim gospodarskim uvjetima uzrokovanim epidemiološkom situacijom u zemlji i svijetu u ovoj godini, menadžment je osigurao sredstva za nastavak radova. U realizaciji se koriste najsvremenije tehnologije, odnosno prskanje tekućom gumom. (S.J. Gospadarev)

Je li moguće revidirati propise o tehnološkim pauzama u radnom procesu? (Togliatti)

U veljači 2019. izdan je nalog broj 2502/4 od 25. 8. 2019. kojim su definirane dodatne tehnološke pauze s razmakom od 10 minuta svaka dva sata. To omogućuje optimizaciju vremena za zamjenu alata i smanjenje troškova proizvodnje gotovih proizvoda, a također pruža mogućnost dodatnog odmora tijekom radne smjene. (S.J. Gospadarev)

Hoće li biti novog lockdowna, odnosno hoće li tvornica ponovno u nekom trenutku stati s radom? (Tisza)

Ne očekuje se ponovno zatvaranje gospodarstva prema informacijama kojima raspolažemo i globalnom razvoju situacije vezano za pandemiju virusa COVID-19. Naši operativni planovi pokazuju oporavak kupaca te se proizvodni kapaciteti postupno vraćaju na razine prije početka same krize. (Daniel Kovač)



Ako odem u samoizolaciju kako se to odražava na plaću? Je li to bolovanje ili nešto drugo? (Solin)

Samoizolacija je posebna mjera zdravstvene zaštite koja se provodi temeljem odluke ministra zdravstva i primjenjuje se na zdrave osobe, a propisuje se od strane epidemiologa. O tome se obavještava izabrani liječnik koji izdaje Izvješće o privremenoj nesposobnosti odnosno spriječenosti za rad. Naknadu plaće za

navedenu privremenu nesposobnost za rad, od prvog dana isplaćuje HZZO i ona iznosi 100 posto od osnovice za naknadu plaće, s tim da je propisan najviši mjesecni iznos naknade plaće za puno radno vrijeme u iznosu od 4.257,28 kuna. (Sanja Kulic)

Predložite, komentirajte, pitajte!

Svoje komentare, prijedloge i pitanja ubacite u ADP Sandučić ili pošaljite na e-adresu: sanducic@adplastik.hr



Tehnolog u kuhinji

Majnár Miklós

Majnár Miklós vrhunski je tehnolog koji već trideset godina radi u našoj tvornici u Tiszaújvárosu. Zavidna je to obljetnica, a posebno oduševljava kada je nakon toliko godina staža i dalje prvo što primijetite strast i odgovornost koju ovaj čovjek unosi u svoj posao. Trebao nam je dodatni šarm i upornost kako bismo ovaj razgovor ugurali u njegov poprilično gust dnevni poslovni raspored.

Miki, kako ga od milja nazivaju kolege, u svom je radnom vijeku prošao kroz različite faze. Zaposlio se kao operater na stroju, a zahvaljujući svom entuzijazmu, marljivosti i upornosti, vrlo je brzo postao voditelj tima što i danas radi. Za njega kolege kažu kako ima već i „srce od plastike“, što je u Mađarskoj uobičajena fraza za vrhunske majstore svojih занata.

Što konkretno radi i kako izgleda radni dan voditelja tima tehnologije pojasnio nam je Miki: „Svakodnevno pokretanje strojeva, zamjena i postavljanje potrebnih alata na njih, briga i odgovornost o odgovarajućoj kvaliteti proizvoda po njihovom pokretanju i optimizacija strojeva, samo su neki od izazova s kojima se svakodnevno susrećemo. U mojoj su djelokrugu rada i pokretanja novih projekata te puštanje u rad novih strojeva, a s obzirom da strojevi rade gotovo 24 sata uvijek treba biti dostupan.“

„Ključ otklanjanja potencijalnih prepreka je u timskom radu, što znači sjesti, sakupiti glave i porazgovarati o svim izazovima te pronaći najbolje rješenje za budućnost.“

Njegov tim čini dvadeset tehnologa raspoređenih u tri smjene koji budno slijede sve njegove upute kako bi osigurali nesmetanu i kvalitetnu proizvodnju. Iako nije nimalo lagan zadatak voditi toliki broj ljudi različitih ideja, stavova, prijedloga i rješenja, Mikiju je to poseban izazov: „Ključ otklanjanja potencijalnih prepreka je u timskom radu, što znači sjesti, sakupiti glave i porazgovarati o svim izazovima te pronaći najbolje rješenje za budućnost. Ako dobro funkcionirate kao tim, zasigurno ćete učinkovito otkloniti sve zapreke koje se pojave. Ukoliko imate dobro uigranu ekipu koja je željna učiti i napredovati, nije teško voditi ljudе. A ja imam na raspolaganju grupu izvrsnih pojedinaca koji samostalno rješavaju ve-

ćinu poteškoća.“ Miki pljeni svojom skromnošću i samozatajnošću, a istovremeno posjeduje sve potrebne meke vještine jednog voditelja tima.

Kad nije posvećen poslu, svoje vrijeme ispunjava raznim hobijima. Kao vrstan tehnolog, bavi se i tehničkim održavanjem svog kućanstva pa tako nerijetko radi različite popravke i preinake u svom životnom prostoru. „Već dvadeset i pet godina živim u Tiszaújvárosu, tihom i mirnom gradiću koji ima posebne draži. Nedaleko grada imam kućicu s vrtom u kojem uzgajam voće i povrće za osobne potrebe. Vrtlарstvo je jedan od meni dražih hobija u kojima uistinu uživam. Veliki sam ljubitelj voća i svih jela spravljenih od toga, a posebice kad znate da su sastojci domaći,“ priča nam Miki.

Voćna juha mađarski je specijalitet koji se poslužuje prije glavnog jela, a to je ujedno jedno od njegovih omiljenih jela. Osim uzgoja hrane, Mikijev hobi je i kuhanje u kojem je jako vješt. Tijekom vikenda uglavnom postaje glavni Chef u svojoj

kuhinji i strojeve zamjeni kuhačom. Voćne su juhe tada najčešće dio menija, a omiljena mu je juha od miješanog voća, spravljena od domaćih šljiva, trešnji, kruški i jabuka. Iako neobična, ova harmonija okusa zvuči kao pravi gurmanski užitak. Na njegovom stolu često se mogu pronaći domaći pekmez od različitog voća, ali i drugi voćni tekući pripravci.

Kako bi ostao u formi, ali i potrošio kalorije koje prikupi u vlastitoj kuhinji, često odlazi na bicikliranje sa svojom partnericom. Osim do okolice Tiszaújvárosa, nerijetko odu i do Balatona na nešto dulje ture. Tada bicikliraju stotinjak kilometara, a to uključuje odmor i noćenje u prirodi što ih dodatno veseli. Ljeti najviše vremena provodi u prelijepom Tokaju, gradu i pokrajini znam po čuvenim vinima. Želja mu je bolje upoznati hrvatsko priobalje jer, kao pravom avanturistu i zaljubljeniku u prirodu, istraživanja novih krajolika najdraži su mu izazov. Tko zna, možda voćne juhe našeg Chefa postanu specijalitet i na Jadranu.





Digitalna transformacija

Transformacija života i poslovanja koju doživljavamo je nevjerovatna. Do prije par desetljeća svi su se dogovori zaključivali rukovanjem, a danas možemo biti udaljeni stotinama tisuća kilometara za sklanjanje poslovne suradnje ili pribavljanje potvrde o nekažnjavanju. Dovoljno je samo aktivirati nevidljivi kod skriven u „utrobi“ komada plastike.

Tehnološki iskoraci u području elektro-ničke identifikacije (eID) i potpisivanja, refleksija su već nekoliko godina aktivne eIDAS uredbe. Ove je godine digitalizacija dobila potpuno neočekivano ubrzanje zbog pandemije. Omogućene su beskontaktnе transakcije, razmjena identifikacija te drugi oblici tehnoloških unaprjeđenja.

Revolucionarna promjena donesena spon- menutom eIDAS uredbom, precizno je definiranje kvalificiranog elektroničkog potpisa (QES) i njegovo distanciranje od, do tada jedino reguliranog i poznatog, naprednog elektroničkog potpisa. Ranije priznati AdES napredni je e-potpis koji se smatra dokazivim jer može identificirati potpisnika. Jedinstven je i pod isključivom je kontrolom potpisnika. Primjer su biometrijski potpisi koji se izrađuju vlastoručnim potpisivanjem e-olovkom po potpisnom ekranu ili tzv. SMS-OTP

potpisi koji proširuju jednostavni potpis autorizacijom.

QES je u suštini napredni e-potpis, ali s nadograđenom izradom kvalificiranim sredstvima (QSCD) baziranim na kvalificiranom certifikatu. U postupku njegova izdavanja koristi se striktna procedura za fizičku i pravnu osobu te su u strogo kontroliranim uvjetima kreirani ključevi koji neporecivo identificiraju potpisnika.

Osim što ga je definirala, eIDAS je posebno značajna u pogledu pravne snage koju je dala kvalificiranom elektroničkom potpisu. QES je u pravnom prometu, pa tako i pred europskim sudovima, izjednačen s vlastoručnim potpisom. Samom neporecivošću kvalificiranog elektroničkog potpisa i njegovom visokom razinom sigurnosti u pogledu identiteta potpisnika, u slučaju njegovog pravnog osporavanja težište dokazivanja pada na onoga tko ga osporava. Dok je postojao samo AdES,

potpisnik je morao sam dokazivati valjanost svog potpisa. Takva pravna prevaga u potencijalnom postupku dodatni je vjetar u leđa pravnim osobama koje se sve hrabrije prepustaju elektroničkim oblicima poslovanja.

Javna uprava proteklih godina broji mnoštvo preobrazbi zahvaljujući okosnicu eIDAS uredbe prema kojoj države članice EU mogu samostalno predlagati nacrte svojih eID sustava, a koji će se u tzv. proceduri *peer review* priznavati u ovisnosti o reciprocitetu prema drugim državama članicama koje imaju uspostavljen eID.

Popratni benefiti obvezne e-komunikacije

Jedna od posljedica preobrazbe javnih sustava, prošlogodišnja je izmjena nacionalnog zakonodavnog okvira u pogledu komunikacije pravnih osoba i sudova. To je ujedno jedan od prvih „zahvata“ obvezne digitalizacije privatnog sektora. Kako bi sustav e-komunikacije sa sudovima bio funkcionalan u svom punom opsegu, osobe ovlaštene za zastupanje društava pribavile su digitalne certifikate za e-potpis i autentikaciju.

Neizostavan pripadak potpisnog certifikata golom je oku vidljiv uređaj, kod nas pomalo neobičnog naziva - vjerodajnica. To je, najjednostavnije rečeno, virtualna olovka. Kao što je olovka donedavna bila osnova za potpisivanje ovlaštenja, uz pomoć vjerodajnice danas se „otisne“ e-potpis skriven u jedinstvenom kriptografskom ključu koji neporecivo identificira.

Kvalificirani certifikat za e-potpis u svrhu e-komunikacije, osigurava i alate za potpisivanje drugih vrsta dokumenata, istih onih koje bi se inače potpisivali vlastoručno. U svrhu još jače pravne zaštite, e-potpis se može nadograditi vremenskim žigom, čime se produžuje vremenski period pouzdanja u e-potpis i dokazuje kako je isti bio valjan u trenutku potpisivanja.

Tea Lokas





Ugljikov otisak

Očuvanje planeta Zemlje obveza je sviju nas, na njezino zagađenje svakodnevno utječemo svojim vlastitim izborima. Savjesnim i odgovornim ponašanjem možemo uvelike doprinijeti zaštiti okoliša u kojem živimo i ublažiti posljedice klimatskih promjena. Razmislimo kakav planet želimo ostaviti našoj djeci i budućim generacijama.

Svojim izborima i odlukama u svakodnevnom životu poput odabira transporta, prehrambenih i potrošačkih navika, stvaranja i zbrinjavanja otpada, utječemo na zagađenje Zemlje i proizvodnju štetnih emisija stakleničkih plinova koji uzrokuju klimatske promjene. Ma koliko nam se naš pojedinačni utjecaj činio neznatan, upravo podizanjem razine individualne svijesti, doprinosimo razvoju društvene svijesti o važnosti utjecaja na okoliš.

Kako bismo pomogli u razumijevanju, navest ćemo nekoliko načina kojima zagađujemo planetu Zemlju. U globalnom zagađenju s nešto više od 25 posto sudjeluje ugljikov otisak (*eng. carbon footprint*) koji ima najveći utjecaj na klimatske promjene. Nastaje kao posljedica aktivnosti kojima ispuštamo ugljični dioksid u atmosferu kao što su transport ili energija za grijanje i hlađenje.

Otisak hrane (*eng. food footprint*) čini gotovo 30 posto sveukupnog utroška resursa i zagađenja. Intenzivnim poloprivrednim uzgojem hrane koji uključuje zagađenje zemlje pesticidima i umjetnim gorivima, značajno se smanjuje plodnost tla.

Kućni otisak (*eng. housing footprint*) ima najmanji udio u globalnom zagađenju, a nastaje kao posljedica svakodnevnog života u kućanstvima. Pod tim se podrazumijevaju potrošnja vode, energije, kemikalija, sredstava za pranje i čišćenje i slično.

Osobni otpad, odnosno otisak dobara i usluga (*eng. goods and services footprint*), u zagađenju Zemlje sudjeluje sa značajnim 35 posto udjela. Ovom zagađenju najviše doprinose prekomjerna potrošnja i proizvodnja otpada, njegovo neodvajanje i nerecikliranje.

Ovom ćemo prilikom posebnu pažnju posvetiti ugljikovom otisku koji podrazumijeva ukupnu količinu stakleničkih plinova (ugljičnog dioksida, metana, dušikovog oksida, hidrofluorougljika, perfluorougljika i sumporovog heksafluorida) proizašlu iz svakodnevnog života i rada. Mjeri se

u tonama ugljikovog dioksid ekvivalenta (tCO₂e), a računa množenjem emisija svakoga od šest stakleničkih plinova s njegovim stogodišnjim potencijalom globalnog zagrijavanja. Razvijeno je nekoliko modela pomoću kojih možemo izračunati svoj utjecaj na globalno zatopljenje i način na koji tome doprinosimo. Kada

AD Plastik Grupa kontinuirano provodi aktivnosti u cilju smanjenja ugljikovog otiska na čemu će nastaviti raditi i u budućnosti, a svatko od nas svojim primjerom treba pokazati brigu o okolišu.

promatramo pojedinu kompaniju, u izračunu ugljikovog otiska nalaze se direktni i indirektni izvori emisija. Direktni su izvori, primjerice, emisije iz energetskih postrojenja i transportnih sredstava u vlasništvu kompanije. Indirektni su izvori emisije koje se odnose na proizvodnju repromaterijala te ostale robe i usluga koju nabavlja, poslovna putovanja, svakodnevna putovanja zaposlenika na posao, transport roba, cjeloživotni otisak proizvoda

koje stavlja na tržiste i slično. Možda niste obratili pozornost, ali sve veći broj računa roba i usluga imaju iskazan ugljikov otisak, primjerice avionske karte ili računi za struju.

U prvoj je fazi potrebno detektirati izvore, zatim definirati mjerjenje, ciljeve i aktivnosti kojima će se smanjiti ugljikov otisak. Naravno, o svemu tome potrebno je pret hodno educirati zaposlenike. Najčešće mjere koje se provode u cilju smanjenja ugljikovog otiska odnose se na energetski učinkovitiju opremu i objekte, zelene tehnologije, korištenje zelenih materijala, obnovljivih izvora energije, optimiziranje transporta, digitalizaciju poslovanja, smanjenje količine otpada i njegovo pravilno zbrinjavanje i recikliranje, optimiziranje poslovnih putovanja, poticanje zaposlenika za korištenje javnog prijevoza, bicikala i slično.

AD Plastik Grupa kontinuirano provodi aktivnosti u cilju smanjenja ugljikovog otiska na čemu će nastaviti raditi i u budućnosti, a svatko od nas svojim primjerom treba pokazati brigu o okolišu. Čuvajmo planetu Zemlju, ona je naš zajednički dom.





Rad od kuće

Rad od kuće čini vam se privlačan korak u vašoj karijeri? To može biti najbolja ili najgora situacija koja vas je zadesila u poslu jer uvelike ovisi o osobnom stilu i načinu rada, ali i kulturnoškim prioritetima. Svaka nova situacija donosi nove izazove, ali ujedno svoje prednosti i nedostatke pa je poželjno dobro ih razmotriti i analizirati prije zauzimanja konačnog stava.

Pojavom epidemije koronavirusa i ubrzanih promjena u načinu rada, mnoge su kompanije uvele mogućnost rada od kuće za svoje zaposlenike. Time je naglo porastao broj zaposlenika koji rade od kuće, ali i svjesnost o prednostima i nedostacima ovakvog načina rada. U većini slučajeva ova je promjena prihvaćena kao privremena mjera koja se provodi u svrhu zaštite zdravlja zaposlenika, ali kontinuirane promjene u tradicionalnom poslovanju neizbjegljive su. Među njima je zasigurno i mogućnost odabira ovakvog načina rada. Pritom ne smijemo zanemariti kako postoji veliki broj zanimanja koja ne mogu koristiti ovakav način rada.

Prema istraživanju, kao najveći izazov rada od kuće ispitanci ističu nedostatak komunikacije licem u lice, ometanje od strane ukućana te otežano rješavanje operativnih zadataka. Nekima je kod kuće jednostavnije organizirati vrijeme, ali mišljenje o vlastitoj učinkovitosti kod ovakvog načina rada je podijeljeno. Kao glavne prednosti rada od kuće ističu uštedu vremena za odlazak i povratak s posla, fleksibilnost, veću udobnost te lakše usklađivanje poslovnog i obiteljskog života.

Prednosti rada od kuće

Ovakav način rada omogućit će uštedu kod mnogih skrivenih troškova povezanih s odlaskom na posao poput samih troškova putovanja, amortizacije automobila, parkiranja, profesionalnih odjevnih komada, prehrane i slično. Većina zaposlenika ipak najveću prednost vidi u fleksibilnosti. Osim što na neki način određujete svoje radno vrijeme, što istovremeno može biti i zamka, određujete i svoje radno okruženje, osvjetljenje, temperaturu... U osnovi radite unutar okvira koji vam najviše odgovaraju i čine vas najsretnjim i najproduktivnjim. Biti kod kuće najčešće stvara i osjećaj udobnosti, a ometanje ukućana lakše se kontrolira nego ometanje kolega. U idealnim je uvjetima rada od kuće manje ometanja zagarantirano, ali za to je potreban prostor u koji se možete zaborakdirati od

mogućih prekida i uz nemiravanja svojih ukućana. Kod kuće ćete zasigurno izbjegići nevažne sastanke, nepotrebne prekide i ometanja suradnika, a putem video poziva možete održavati potrebne sastanke i dogovarati nove strategije. Za mnoge su osobe udobnost boravka kod kuće i blizina obitelji umirujući i motivirajući, a znatno se smanjuje razina stresa prilikom odlaska na posao. Zastoji u prometu, primjerice, izazivaju nezadovoljstvo i iscrpljenost pa neki pojedinci budu istrošeni prije samog početka radnog dana. Svi težimo uspostavljanju što bolje ravnoteže između poslovnog i obiteljskog života, a ona se često bolje postiže radom od kuće. Uštedom vremena za putovanja, zaposlenicima ostaje više vremena za brigu o sebi i svom zdravlju pa se više brinu o svojoj tjelesnoj i mentalnoj dobrobiti. Sve navedeno povećava zadovoljstvo zaposlenih, a time i njihovu produktivnost.

Nedostaci rada od kuće

Iako prednosti zvuči izazovno, ovaj način rada ima i niz nedostataka. Naizgled vrlo udobno zvuči započeti svoj radni dan u pidžami ili kućnom ogrtaču, ali s vremenom se možete početi osjećati usamljeno i izolirano. Za neke udaljavanje od kolega i svojih nadređenih može biti čak i depresivno. Radna su mjesta mnogima i mjesta za upoznavanje novih ljudi, stvaranje poznanstava i prijateljstava, stoga prilikom rada od kuće trebate biti snalažljiviji u upoznavanju i održavanju kontakta. Mada radom od kuće izbjegavate ometanja svojih suradnika, postoji mogućnost da se upravo kod kuće pojave nova različita ometanja. Djeca, roditelji, partneri, kućni ljubimci, susjedi, prijatelji ili bilo koji članovi obitelji mogu biti vrlo ometajući faktor u radu. Treba uložiti dodatne napore kako biste objasnili da zapravo radite i niste dostupni za ometanje, unatoč svojoj fizičkoj prisutnosti. Kad ste u svom kućnom okruženju, kućanski su poslovi pravo iskušenje. Nemojte da vas iznenade osjećaji odgovornosti i obveze za besprijekorno čistim domom, kupnjom, brigom o djeci, kuhanjem, dru-

ženjem s ukućanima, dok istovremeno ispunjavate svoje radne zadatke. Važno je podvući jasnu granicu, mada to nije uвijek tako jednostavno. Potrebna je velika doza samodiscipline i motivacije. Možda ćete biti u iskušenju raditi pretjerano, a taj se pritisak može pojačati ako smatraste kako su očekivanja od vas veća s obzirom na rad od kuće. Nedostatak fizičke odvojenosti između poslovnog i obiteljskog života može povećati pritisak za prekovremeni rad. Težak je podvig motivirati se na rad od kuće dugoročno. Česta zamjerkra radu od kuće nedostatak je timskog rada koji zbližava zaposlenike i stvara pozitivnu atmosferu.

Kada govorimo o radu od kuće, vrlo je teško propisati jasna pravila i unificirati rezultate. Uvjeti rada kod kuće individualni su i ovise o nizu različitih okolnosti i osobnosti. Stoga se ne ustručavajte razgovarati o tome sa svojim suradnicima i menadžerima, recite što mislite i kako se osjećate. U konačnici, vama i poslodavcu najvažnije je da ste zadovoljni i učinkoviti.





Savjeti za rad od kuće

Rad od kuće zasigurno ima prednosti i nedostatke. Međutim, jedno je sigurno, nije lako postaviti granice i održati ravnotežu između posla i privatnog života, posebno kad se oba odvijaju u istom prostoru. Uz osamljenost, nedostatak susreta sa suradnicima i kolegama, kontakata licem u lice, može biti izazovno održati motivaciju i produktivnost.

Odredite mjesto za rad

Jasno razdvojite privatni i poslovni prostor. Mada biste ponekad najradije ostali u krevetu s laptopom na svojim koljenima, neka krevet ipak ostane mjesto za opuštanje. Radni ili kuhinjski stol može biti dobro mjesto za neometan rad.

Pripremite tehnologiju

Provjerite imate li sve potrebno za rad - brzi internet, pristup internim resursima tvrtke, ispravne slušalice, kameru i slično.

Odredite radno vrijeme

Ukoliko nemate fiksno radno vrijeme, prvo što trebate učiniti je definirati kad radite i pridržavati se svog rasporeda. Tako ćete ostati usredotočeni na svoje zadatke i znati kad se trebate opustiti.

Obavite jutarnji ritual za početak radnog dana

Bez obzira što fizički ne idete na posao, slijedite svoju rutinu koja vas uvodi u radno raspoloženje. Istuširajte se, popijte kavu ili započnite dan vježbanjem ili šetnjom.

Postavite pravila za ukućane

Obavijestite vaše ukućane o vašem radnom vremenu, satima u kojima niste dostupni te ih zamolite da vas pritom ne ometaju.

Uzmite pauzu

Ne zaboravite odrediti kratke pauze. Izvedite psa u šetnju, popijte kavu na terasi ili odradite kratku vježbu za opuštanje.

Komunicirajte i ostanite povezani s drugima

Ostanite u kontaktu sa svojim suradnicima i kolegama. Obavijestite ih na čemu trenutno radite, razmjenjujte iskustva, tražite povratne informacije i pružite ih drugima. Razgovor na daljinu iziskuje konkretne, sažete i jasne informacije. Odvojite nešto vremena i za neformalnu komunikaciju kako bi održali bliskost.

Napravite tjedni i dnevni plan

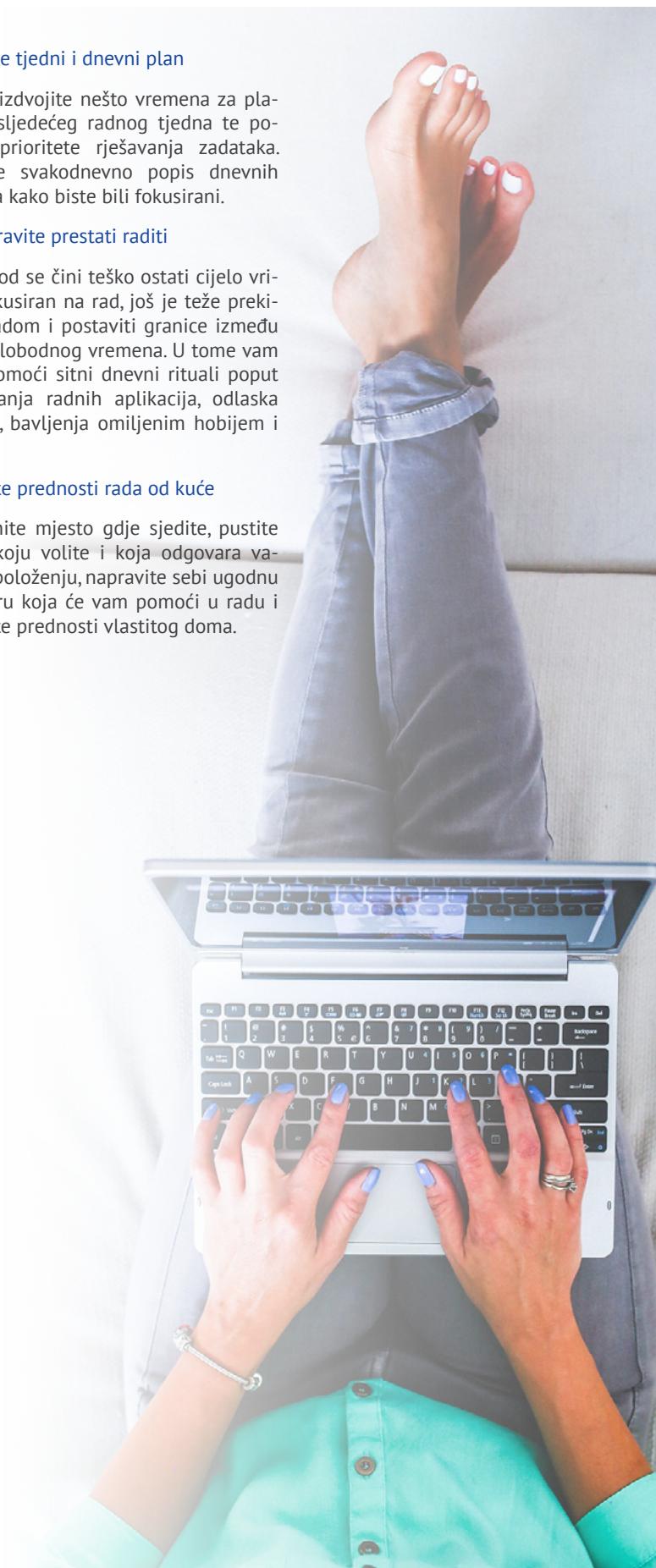
Petkom izdvojite nešto vremena za planiranje sljedećeg radnog tjedna te postavite prioritete rješavanja zadataka. Postavite svakodnevno popis dnevnih zadataka kako biste bili fokusirani.

Ne zaboravite prestati raditi

Koliko god se čini teško ostati cijelo vrijeme fokusiran na rad, još je teže prekinuti s radom i postaviti granice između posla i slobodnog vremena. U tome vam mogu pomoći sitni dnevni rituali poput isključivanja radnih aplikacija, odlaska u šetnju, bavljenja omiljenim hobijem i slično.

Iskoristite prednosti rada od kuće

Promijenite mjesto gdje sjedite, pustite glazbu koju volite i koja odgovara vašem raspoloženju, napravite sebi ugodnu atmosferu koja će vam pomoći u radu i iskoristite prednosti vlastitog doma.





Vježbate li?

Nove navike i način življenja s kojima smo suočeni neminovno nas tjeraju više vremena provoditi unutar svojih domova. Neki od nas su i svoje uredne privremeno preselili u dnevne, spavaće, dječje ili radne sobe. I ne bi bilo neobično u tim potpuno neuobičajenim okolnostima zaboraviti na vlastitu fizičku aktivnost i njezin pozitivan utjecaj na naše zdravlje. Brojna mjesta koja smo naviknuti koristiti u svojim redovnim aktivnostima zatvorena su ili rade u prilagođenim uvjetima pa je time uobičajena rutina privremeno zaustavljena. Iako ponekad nismo ni svjesni, navike se brzo mijenjaju ili stječu. Stoga ne bi bilo poželjno prepustiti se nekim novim režimima i navikama za koje znamo kako nisu dovoljno dobre za nas same. Upravo je u ovim okolnostima važno zadržati redovitu fizičku aktivnost, štoviše, bilo bi poželjno i povećati je. Redovito je vježbanje dobro za naše fizičko i mentalno zdravlje. Na taj način smanjujemo rizike koji izazivaju zdravstvene probleme, kontroliramo vlastitu težinu, smanjujemo stres i tjeskobu te poboljšavamo san. Boravak u prirodi, ukoliko vam to dopuštaju vremenske prilike, uvijek je najbolji izbor za tjelovježbu. Bilo da ste odlučili hodati, planinariti, trčati ili biciklirati, priroda je uvijek odličan izbor. Isto tako, vježbanje se vrlo kvalitetno može odraditi i kod kuće. Možete započeti svoje redovne sate pilatesa, joge ili plesa, a ujedno možete raditi i vježbe s težinama.

Vrlo je važno biti aktivan više puta tjedno, a po mogućnosti svaki dan u kraćim vremenskim intervalima.

Ako ste sretnik pa imate vlastiti vrt, vrtlarenje je jedna od vrlo korisnih tjelovježbi. Za sve vrste vježbanja kod kuće, inspiraciju možete potražiti putem brojnih društvenih mreža i servisa. Važno je samo odlučiti se i izdvojiti vrijeme. Ukoliko sami ne znate od kuda biste krenuli i trebate nekog da vas vodi kroz trening, dovoljno je pretražiti YouTube kanal. Tamo postoji veliki izbor video uradaka s kompletним treninzima. Ujedno, možete pronaći različite ideje i mogućnosti improvizacije u izradi rekvizita za tjelovježbu. Brojne ideje za izradu rekvizita možete pronaći i na Pinterestu. Primjerice, kako koristiti boce kao utege, stolice za vježbe propadanja i slično. Facebook i Instagram također su

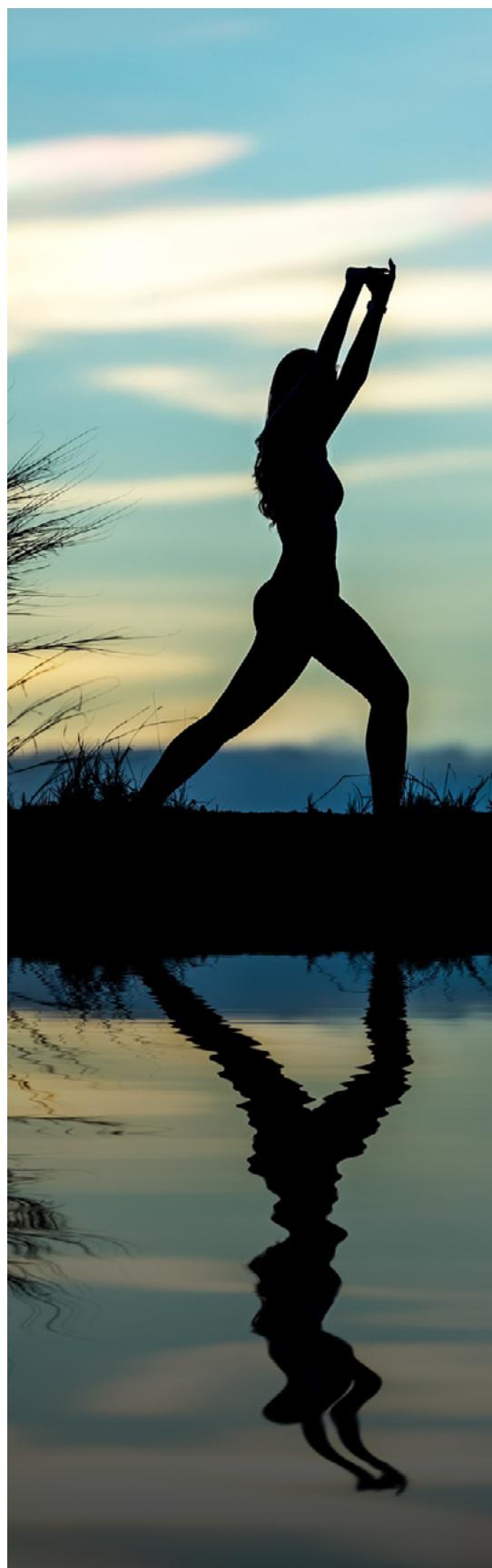
prepuni različitih vrsta treninga. Zapratite svog trenera iz teretane ili poznanika koji objavljuje svoje treninge i sigurno će vam pomoći u prvim danima treniranja u vlastitom domu. Ako vam je društvo presudno za dobar trening, moderne platforme i tu mogu biti od velike koristi. Puno se treninga odvija putem Zooma pa možete dogovoriti treninge s profesionalcima ili pak dogovorite s prijateljima zajedničke treninge kako biste jedni druge motivirali i poticali. Na vašim mobilnim uređajima postoje također brojne aplikacije kojima možete definirati i pratiti vlastite treninge. Samo odlučite i, ako već niste, krenite već sutra. Vrlo je važno biti aktivan više puta tjedno, a po mogućnosti svaki dan u kraćim vremenskim intervalima.



Nešto je teže ostati motiviran u današnjim okolnostima, ali zato vam nudimo nekoliko savjeta koji u tome mogu pomoći:

- postavite ostvarive ciljeve – definirajte dnevno trajanje treninga, broj kilometara koje želite prijeći ili broj kalorija koje morate potrošiti.
- mijenjajte svoje aktivnosti kako bi vam bile zanimljive – ako trčite promijenite rutu, mijenjajte broj ponavljanja vježbi i intenzitet treninga...
- vrijeme za aktivnosti obvezno uključite u planiranje dana i neka to postane vaša rutina
- pratite svoje aktivnosti i napredak jer će vam to biti dodatan motiv – aplikacije i mobilni uređaji u tome vam uvelike mogu pomoći
- zatražite podršku svoje obitelji i prijatelja - podijelite s njima svoje ciljeve, napredak i dostignuća.

Krenite sa svojom tjelovježbom već danas. Tko zna, možda se uskoro vidimo zajedno na ADP Zoom treninzima.





Ojačajmo imunitet za zimu



Osnovni zadatak našeg imunosnog sistema je zaštiti naš organizam. Snažan imunitet olakšava nam suočiti se sa zdravstvenim tegobama, stoga je poželjno kontinuirano ga jačati.

Postoje prirodni i stečeni imunitet. Na prirodni ne utječemo i on nije dostatan za dug, kvalitetan i zdrav život, ali na stečeni možemo utjecati na razne načine. Prijе svega svojim stilom življenja, prehranom i izbjegavanjem stresa. Dovoljna količina vitamina, minerala, nezasićenih masnih kiselina i ostalih hranjivih tvari uvelike pomažu opskrbiti tijelo potrebnom energijom. I naše će nam tijelo na tome biti zahvalno. Promjene godišnjih doba donose promjene i u imunosnom sustavu, stoga je važno pripremiti tijelo za oskudne zimske mjesecce. Ima raznih načina kako se boriti s hladnjim vremenom i sezonskim prehladama, ali u kočačnici sve se svodi na jačanje imuniteta. Naš je imunosni sustav odgovoran za očuvanje dobrog zdravlja i moramo mu posvetiti posebnu pažnju. Zadržite dobro raspoloženje tijekom hladnijih mjeseci i uvedite neke promjene kojima možete jednostavno ojačati svoj imunitet.

Jedite puno voća i povrća jer njihovi nutrijenti pomažu u borbi protiv bolesti. Pripremiti sebi i svojim ukućanima svaki dan potrebnu dozu vitamina i minerala, jedan kivi, naranča, pola limuna i banane te žlica meda, odličan su pripravak. Ako još tome dodate i šaku zelenog lisnatog povrća bogatog mineralima, u kombinaciji s vitaminima iz voća, imate odličnu kombinaciju za imunitet. Suho voće je također korisno jer sadrži važne minerale.

Vitamin B2 ili riboflavin pomaže tijelu da hranu pretvori u energiju, a dobar izvor vitamina B2 su sve vrste obogaćenoga kruha i žitarice, mlijeko i proizvodi, zeleno povrće, riba i meso od peradi. Najbolji izvori **vitamina C** su citrusi, crvena paprika, brokula, špinat, rajčica, krumpir, kupus i kivi, a svi znamo koristi ovog vitamina. Dobra je navika svako jutro natašte popiti pola limuna isciđenog u čaši mlake vode jer tako i čistimo tijelo od toksina. **Cink** je također vrlo koristan za jačanje imuniteta, a ima ga u mesu, ribi, grahu, cjevitim žitaricama, sjemenkama bundeve, gljivama i pivskom kvasscu. Glavni aktivni sastojak češnjaka, **alicin**, posjeduje čudesno antibakterijsko, antivirusno, antiglavitično, antiparazitsko i antioksi-

dacijsko djelovanje. Znanstvenici tvrde kako jedenje češnjaka na prazan želudac povećava njegovu djelotvornost pa poslušajte savjete koji kažu kako češanj na dan, tjera virusa van. Jačanju imuniteta doprinosi i plava riba (palamida, srdela, skuša, losos, tuna, haringa) koju se preporuča jesti barem dva puta tjedno. Neprocjenjive omega 3 masne kiseline možete dobiti i iz orašastih plodova, sjemenki lana i maslinovog ulja.

Brinite o higijeni i održavajte svoj dom čistim kako biste zapriječili put virusima i bakterijama do svog imunosnog sustava. Dopustite svom tijelu da se odmori. Pritom nije dovoljan samo uobičajeni san, ponekad tijelo osjeća umor i traži da malo usporite, poslušajte ga. Izbjegavajte stres i priprematte opuštajuće naptke od metvice i kadulje koje ublažavaju glavobolje. Sluznica je iznimno važna u obrani od virusa i bakterija, a kako ne biste oslabili njezino djelovanje, organizmu treba dati dovoljno tekućine.

Koristite dodatke prehrani koji jačaju imunosni sustav i to po mogućnosti prirodne. **Matična mlijec** poznata je i učinkovita prirodna nadopuna prehrani. Ona smanjuje umor, potiče obnavljanje stanica, štiti od tumora te potiče rad i učinkovitost imunosnog sustava i hrana. **Probiotici** su neizostavni kod crijevnih infekcija i gripe, sadržavaju bakterije koje u crijevima sudjeluju u ukupnoj aktivnosti imuniteta. **Vitamin C** prirodnog podrijetla obogaćen bioflavonoidima, osim što jača imunitet, štiti desni, vene i kapilare. Potpuno prirodni multivitamini, s postupnim otpuštanjem vitamina C, jačaju imunološki sustav i djeluju antioksidativno. Iz jelovnika bi trebalo izbaciti prženu hranu i šećere te birati hranu iz svog podneblja. Posebno treba obratiti pozornost na pripravke bogate antioksidansima jer cink, željezo, magnezij i selen imaju važnu ulogu u podizanju imuniteta. Isto tako, korisni su dodaci na bazi ribljeg ulja i omega 3 kapsule.

Bez obzira što odaberete, s unosom vitamina krenite na vrijeme jer kad se razboliće već je kasno.

I ne zaboravite svakodnevno vježbati. Briga o svom imunitetu višestruko će vam se isplatiti.

Your needs. Our drive.

Strategy Innovation