

# ZDRAVA SRIJEDA

**MOĆ BILJKAMA** SVE VIŠE LJUDI U SVIJETU ODUSTAJE OD MESA ILI ZNAČAJNO SMANJUJE NJEGOVU

# Potražnja za veganskim proizvodima čak za 257% od početka

**Ovaj 'modni' trend** najviše je zahvatio regije kao što su Sjeverna Amerika, Europa, Rusija i Kina, a procjena je da će ovaj trend dodatno stimulirati 'daljnji razvoj vegetarijanskih, veganskih i drugih biljnih formulacija'

PIŠE JAVORKA LUETIĆ

Ako pratite modne trendove u odijevanju, morate znati da i prehrana ima svoje "modne smjernice" koje određuju koje ćemo namirnice češće vidati na policama trgovina i uključiti ih na kućni jelovnik, ako to još nismo. Koncem prošle godine marketinška agencija Mintel objavila je izvješće "Globalni trend u hrani i piću u 2017." za koje je svoje mišljenje dalo 60 stručnjaka identificirajući ključne sastojke, proizvode i inovativne tvrtke koje će pokretati šest glavnih trendova u ovoj godini.

Jedan od njih su nazvali "Moć biljkama", koji nas usmjerava prema češćem unosu biljnih bjelančevina, a potom slijede fleksitarijanstvo (šest dana u tjednu si vegetarijanac, jedan dan mesojed), kruh od kiselog tijesta, povratak tradiciji osvježavanjem starih recepata i ručna izrada, konzumiranje jabuka i drugog voća koje ima poneku flekicu ili nije idealnog oblika, darivanje voća i povrća kojem istječe rok, jer se može iskoristiti...

## Rastući pokret

Znanstvenici su također objavili da se potražnja za veganskim proizvodima povećala za 257 posto od njihova istraživanja iz 2010. - 2011. Taj trend najviše je zahvatio regije kao što su Sjeverna Amerika, Europa, Rusija i Kina, a procjena je da će ovaj trend dodatno stimulirati "daljnji razvoj vegetarijanskih, veganskih i drugih biljnih formulacija", navodi se u izvješću.

Sve više ljudi usvaja veganstvo kao životni odabir i zdraviji stil prehrane, a nedavno je proglašeno kao najbržerastući pokret s utjecajem na prehranu ljudi. Diljem svijeta, pa tako i u Hrvatskoj, ubrzano i kontinuirano raste zanimanje i potražnja za proizvodima biljnog podrijetla. Razlog tome je činjenica da su ljudi sve više informirani o užasnim praksama u uzgoju i klaonicama, krajnjoj nepotrebnosti mesa, mlijeka i jaja te prednostima biljne prehrane za okoliš i ljudsko zdravlje. Dakle, suosjećanje prema životinjama, želja za održanjem zdravlja, vitalnosti i dugim životom, kao i rastuća briga za okoliš i planet ključni su

razlozi za promjenu prehrane - ističe **Luka Oman**, predsjednik Udruge "Prijatelji životinja".

Osim toga, mnogi ljudi koji inače jedu proizvode životinjskog podrijetla unose u svoju prehranu sve više biljnih i gotovih veganskih proizvoda. Oni koji su informirani o veganstvu, radije će na policama trgovina posegnuti za jednako ukusnim i zdravijim biljnim proizvodima. Osviještenost raste iz dana u dan, informacije se brzo šire internetom, a dostupni su i mnogobrojni recepti ukusnih veganskih jela kojima nitko ne može odoljeti.

Umjesto glavnog izvora bjelančevina kao što su mliječni i mesni proizvodi, nove smjernice zdrave prehrane više ne odbacuju vegetarijanstvo, nego naprotiv, ističu dobroti biljnih izvora bjelančevina kao što su mahunarke, grahorice i orašasti plodovi koji se sve više s polica za sportaše šire na police trgovina namijenjenih općoj populaciji. Nalazimo ih u napitcima, tjesteninama, jogurtima i mješavinama za paleo kruh.

Najpopularnija internetska tražilica Google izvijestila je da je u protekle tri godine diljem svijeta značajno poraslo traženje informacija koje sadrže pojam "vegan". Zanimljiv je i porast broja vegana u odnosu na broj vegetarijanaca. Informacije o muškim pilićima koje žive melju odmah nakon rođenja, telićima koje oduzimaju majkama kako bi postali teletina

ili o bilo kojoj od 60 milijarda životinja koje godišnje kolju u

svijetu poticaj su na prelazak na veganstvo.

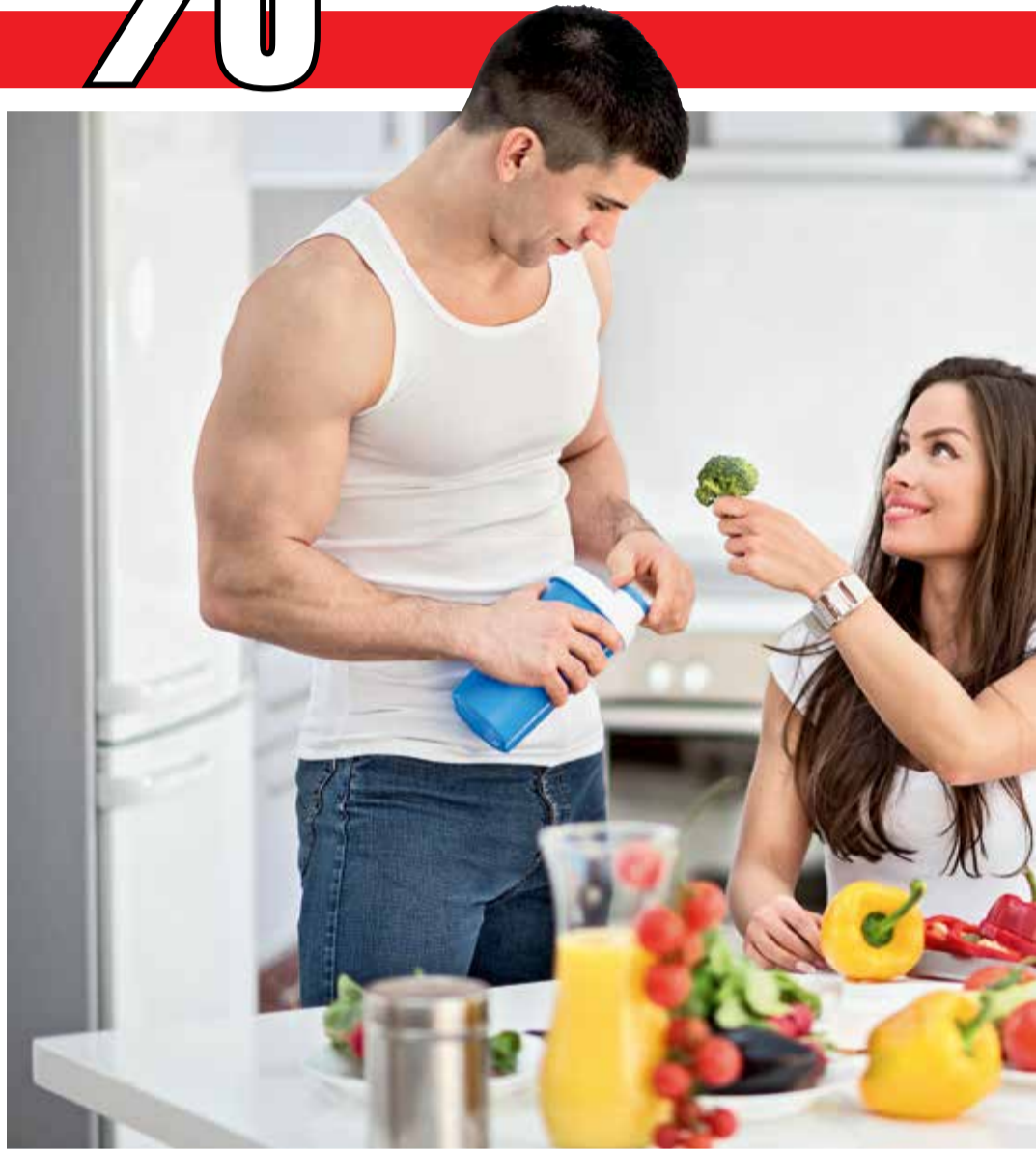
## Najbolji izbor

Američka Akademija prehrane i dijetetičara (Academy of Nutrition and Dietetics), organizacija koja broji sto tisuća profesionalaca iz područja nutricionizma i najveća organizacija takve vrste u SAD-u, iznijela je službeni stav da je veganska prehrana najbolji izbor za zdravlje i okoliš, naglasivši kako je veganstvo povezano sa smanjenjem rizika od bolesti kao što su dijabetes, povišeni krvni tlak, neke vrste raka te bolesti srca. Međunarodna agencija za istraživanje raka (IARC) potvrdila je da crveno i obrađeno meso uzrokuju rak. Bivša irska predsjednica **Mary Robinson** pozvala je mlade lidere na veganstvo, Novi Zeland dobio je prvu guvernerku veganku, a gradonačelnica Torina **Chiara Appendino** obećala je da će promocija veganske i vegetarijanske prehrane biti prioritet njezine administracije. Kao dokaz trendu usmjerenom k biljkama, veganski liječnik **Ethan Ciment** izjavio je da je rekordnih 750 medicinskih stručnjaka prošle godine sudjelovalo na konferenciji "Prehrana u medicini" u Washingtonu DC, čiji je domaćin bila organizacija Liječnički odbor za odgovornu medicinu.

- Valja napomenuti i da je UN-ova Organizacija za hr-



Luka Oman, predsjednik udruge Prijatelji životinja: Ljudi su sve više informirani o užasnim praksama u uzgoju i klaonicama



nu i poljoprivredu (FAO) obilježila prošlogodišnji Svjetski dan hrane porukom: "Klima se mijenja. Hrana i poljoprivreda moraju također." Stoga FAO savjetuje da ljudi jedu manje mesa jer gotovo dvije trećine stakleničkih plinova i 78 posto ispuštanja metana nastaju zbog uzgoja stoke. Bacanjem manje hrane i jedenjem manje mesa možemo smanjiti naš negativan utjecaj na okoliš i napraviti značajnu razliku. FAO pri obilježavanju ovoga dana ističe u prvi plan utjecaj klimatskih promjena na poljoprivredu i proizvodnju hrane s obzirom na predviđanje da će do 2050. godine svjetska populacija narasti na više od 9 milijarda ljudi, što će utjecati na globalnu opskrbu hranom i vodom, narušavanje dobroti ekosustava i daljnje povećanje emisija štetnih plinova, podsjeća Oman. Poznate ličnosti podržavaju ove trendove, tako da je i slavni glumac **Arnold Schwarzenegger** pozvao na smanjenje i prestanak jedenja mesa, s obzirom na to da industrija mesa proizvodi do 15 posto ukupne količine stakleničkih plinova.

U listopadu prošle godine irsko utočište za farmske životinje Eden pokrenulo je kampanju "Postani vegan" pozivajući na veganstvo snažnim i dojmljivim porukama na billbo-

*Najpopularnija internetska tražilica Google izvijestila je da je u protekle tri godine diljem svijeta značajno poraslo traženje informacija koje sadrže pojam 'vegan'. Bilježi se i porast broja vegana u odnosu na broj vegetarijanaca*



ard-plakatima u frekventnim dijelovima Birminghama.

## Vegetarijanska mesnica

U istome mjesecu prošle godine **Jaap Korteweg**, poznat kao "vegetarijanski mesar", osvojio je nagradu Ernst&Young za poduzetnika u usponu u Nizozemskoj. Korteweg je izabran za pobjednika između sedam finalista u kate-

goriji koja je uključivala osnivače tvrtke za proizvodnju sira, modni brend i tvrtku Apple Electronics. Natjecanje 21-godišnjeg izdanja održano je u 60 zemalja diljem svijeta, a odabrani pobjednici izabrani su na temelju vizije, strasti, nadahnuća i vodstva koje su pokazali u svojem području. Korteweg i suosnivač **Niko Koffeman** otvorili su 2011. go-

U KONZUMACIJU

# Podima veća a desetljeća



## Budućnost bez klaonica

●● Prošle godine Udruga 'Prijatelji životinja', u suradnji s PETA-om, prevela je i titlirala na hrvatski jezik kratak video "Nada" koji se može vidjeti na YouTubeu. U dirljivom filmiću vegan Jochen Nickel, glumac poznat po ulozi u filmu "Schindlerova lista", utjelovljuje djeda koji se šeće sa svojim unukom ruševinama napuštene klaonice, jedne od tisuću zatvorenih nakon što su ljudi prestali jesti životinjsko meso. Promatrajući kuke s kojih su nekada visjele zaklane životinje, živo se sjeća prošlosti i ističe da se ona ne može zaboraviti: "Njihovi krici još uvijek odjekuju u mojim ušima; miris njihova straha zapeo je u mojem nosu. Njihova krv na našim rukama, na našim tanjurima. Nema vode koja će to isprati. Nema vječnosti koja će to izbrisati." Iako kaže da još uvijek vidi "njihove molećive oči", otkriva da je klaonica jedna od mnogih zatvorenih nakon što su ljudi "shvatili da svako srce osjeća" i odlučili da životinje više ne smiju biti proizvodi.

## Fleksitarijanstvo

●● Izraz fleksitarijanstvo nastao je sredinom 90-ih godina s knjigom 'The Flexitarian Diet' (2010.), a lansirala ga je američka nutricionistica Dawn Jackson Blatner. Mnoge je takvo prehranjivanje privukla činjenica da oni koji se hrane biljnom hranom imaju za 15 posto manju tjelesnu težinu, manje srčanih bolesti, dijabetesa i raka, te žive u prosjeku 3,6 godina dulje od mesojeda. Fleksitarijanstvo nije nova dijeta nego moderna interpretacija smjernica zdrave i uravnotežene prehrane, prema kojoj bi trebalo konzumirati što više namirnica biljnog porijekla. Prijelaz na vegetarijanstvo ne osigurava gubitak tjelesne težine, ali sigurno veći udio biljnih izvora bogatih vitaminima, mineralima i vlaknima te niskim sadržajem zasićenih masnoća i kolesterola pridonosi boljem zdravlju.

## Raste broj vegetarijanaca u nas

●● Prema podacima još iz 2007. godine, u Hrvatskoj živi 3,7 posto vegetarijanaca, a u međuvremenu broj stanovnika koji su na veg(etarijanskoj) prehrani raste iz dana u dan. To dokazuje i širenje ponude gotovih veganskih proizvoda koji su naveliko dostupni u trgovačkim centrima i običnim trgovinama. Prije deset godina u Hrvatskoj su se proizvodili kao što su biljna mlijeka, namazi, hrenovke, kobasice, sirevi, jogurti i sl. mogli kupiti gotovo jedino u tzv. trgovinama zdrave hrane, dok su danas na raspolaganju potrošačima svih prehrambenih navika.

## Smanjenje smrtnosti

●● Prema posljednjem istraživanju Sveučilišta u Oxfordu, objavljenom u znanstvenom časopisu PNAS, promjene u prehrani koje uključuju više biljnih namirnica, a manje mesa i mesnih prerađevina, mogu smanjiti broj umrlih za pet do osam milijuna godišnje do 2050. godine. To znači šest do deset posto smanjenje ukupne smrtnosti. Također, emisija stakleničkih plinova uzrokovana mesnom industrijom smanjila bi se za više od dvije trećine. Spomenute promjene u prehrani za čovječanstvo vrijedile bi do 30 trilijuna dolara.

## Promjene u Hrvatskoj

Što se tiče pozitivnih promjena u Hrvatskoj, valja istaknuti da je prošle godine Ministarstvo zdravlja službeno prihvatilo pokroviteljstvo kampanje Zeleni ponedjeljak, a koja je dio međunarodne kampanje što se provodi u više od 30 zemalja te ima za cilj podizanje svijesti građana o važnosti zdrave prehrane i zastupljenosti biljnih namirnica poticanjem konzumiranja namirnica isključivo biljnoga podrijetla barem jedan dan u tjednu. Tako nakon grada Zagreba, grada Samobora, Ministarstva poljoprivrede i bivšeg predsjednika RH gospodina Ive Josipovića, sada Zeleni ponedjeljak podržava i Ministarstvo zdravlja - ističe Luka Oman ne skrivajući zadovoljstvo.

dine Vegetarijansku mesnicu kao prvu bezmesnu mesnicu u Nizozemskoj. Proizvodi koji se u njoj nude uglavnom su izrađeni od lupina fava graha nalik na mahunarke podrijetlom iz mediteranske regije i bogatog bjelančevinama koje su alternativa soji. Tvrtka je u međuvremenu proširila distribuciju svojih proizvoda na 15 zemalja uključujući Španjolsku, Njemačku, Finsku, Švicarsku i Republiku Koreju.

Popularnom Vege izazovu, koji organizira Udruga "Prijatelji životinja", pridružilo se prošle godine više od 1000 ljudi u Hrvatskoj. Svi zainteresirani mogu se prijaviti na www.veganopolis.net i primati svaki dan sljedećih 30 dana e-mail s receptima i zanimljivim informacijama o veganstvu, namirnicama biljnog podrijetla i prehrambenim navikama. U svijetu je iznimno uspješan sličan projekt Veganuary, zaslužan za pozitivne promjene tisuća ljudi. U studenome prošle godine Veganuary je pokrenula kampanju s 2000 plakata postavljenih u podzemnoj željeznici Londona kako bi potaknula prelazak na vegansku prehranu. Broj ljudi koji su se obvezali da će postati vegani u siječnju 2017., kao dio kampanje Veganuary dosegao je rekordan broj od više od 50.000 sudionika.



Na temelju članka 126. i 127. Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi (Narodne novine br. 87/08., 86/09., 92/10., 105/10., 90/11., 16/12., 86/12., 94/13., 152/14., 7/17.) i članka 78. Statuta, Školski odbor Osnovne škole Majstora Radovana, Trogir raspisuje

### NATJEČAJ za izbor i imenovanje ravnatelja/ice škole

Za ravnatelja/icu može biti izabrana osoba koja ispunjava uvjete propisane u članku 126. Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi (Narodne novine br. 87/08., 86/09., 92/10., 105/10., 90/11., 16/12., 86/12., 94/13., 152/14. i 7/17)

Uz prijavu na natječaj kandidati su dužni priložiti u izvorniku ili ovjerenom presliku:

- životopis,
- domovnicu,
- diplomu o stečenoj stručnoj spremi
- dokaz o položenom stručnom ispitu odnosno da je osoba oslobođena obveze polaganja stručnog ispita,
- dokaz o stažu osiguranja (potvrda ili elektronički zapis Hrvatskog zavoda za mirovinsko osiguranje o radno pravnom statusu)
- dokaz o stažu na odgojno obrazovnim poslovima (potvrda školske ustanove o vrsti i trajanju poslova),
- dokaz (odluka o imenovanju ravnatelja) da u trenutku prijave na natječaj obavlja poslove ravnatelja/ice u najmanje drugom uzastopnom mandatu za osobe koje se kandidiraju temeljem članka 126. stavak 3. Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi,
- dokaz (uvjerenje nadležnog suda), da se u trenutku podnošenja prijave na natječaj protiv osobe ne vodi kazneni postupak za kaznena djela iz članka 106. Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi (ne starije od 6 mjeseci)

Na natječaj se mogu javiti osobe oba spola. Ravnatelj se imenuje na vrijeme od 5 godina. Rok za podnošenje prijave kandidata je 8 dana od dana objave natječaja. Prijave na natječaj s potrebnom dokumentacijom dostaviti u zatvorenoj omotnici s naznakom «Za natječaj za izbor i imenovanje ravnatelja - ne otvarati» na adresu: Osnovna škola Majstora Radovana, Ul.dr.Franje Tuđmana 12, 21 220 Trogir Nepotpune i nepravovremene prijave neće se razmatrati. O rezultatima natječaja kandidati će biti obaviješteni pisanim putem u roku od 45 dana od dana isteka roka za podnošenje prijave.

Sukladno članku 29. Statuta Lučke uprave Split ravnatelj Lučke uprave Split raspisuje

### JAVNI NATJEČAJ za prijem u radni odnos

na slijedeća radna mjesta:

I. SIGURNOSNA ZAŠTITA LUKE, OPASNI TERETI I ZAŠTITA OKOLIŠA  
1. Inspektor za opasne terete – 2 izvršitelj/ica

Uvjeti:

- VII (VSS) pomorskog smjera ili preddiplomski i diplomski sveučilišni studij ili integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij pomorskog smjera, ili VI (VSS) stručni dodiplomski studij pomorskog smjera

Uz prijavu kandidati su dužni priložiti:

- životopis
- preslika domovnice
- preslika diplome
- uvjerenje nadležnog suda da se protiv kandidata ne vodi kazneni postupak (ne starije od 6 mjeseci)
- dokaz o znanju engleskog jezika i to potvrda škole stranih jezika za razinu B1 sukladno Zajedničkom europskom referentnom okviru za jezike
- dokaz o osposobljenosti za rad s opasnim teretima
- dokaz o osposobljenosti za zaštitu okoliša
- dokaz o osposobljenosti za sigurnosnu zaštitu luke

II. KOMERCIJALNO OPERATIVNI POSLOVI

1. Referent za kontrolu koncesija – 1 izvršitelj/ica

Uvjeti:

- VII (VSS), ekonomskog smjera ili preddiplomski i diplomski sveučilišni studij ili integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni studij ekonomskog smjera

- radno iskustvo: 3 godine u struci

Uz prijavu kandidati su dužni priložiti:

- životopis
- preslika domovnice
- preslika diplome
- uvjerenje nadležnog suda da se protiv kandidata ne vodi kazneni postupak (ne starije od 6 mjeseci)
- dokaz o znanju engleskog jezika i to potvrda škole stranih jezika za razinu B1 sukladno Zajedničkom europskom referentnom okviru za jezike
- dokaz o radnom stažu

Isprave se prilažu u neovjerenom presliku, a prije izbora kandidata predočit će se izvornik. Na natječaj se mogu javiti osobe oba spola na temelju članka 13. st. 2. Zakona o ravnopravnosti spolova (NN, br. 82/08). Ako kandidat ostvaruje pravo prednosti pri zapošljavanju po posebnom zakonu, dužan je pozvati se na to pravo u prijavi na natječaj te priložiti rješenje ili potvrdu o priznatom statusu iz koje je vidljivo navedeno pravo te dokaz da je nezaposlen (potvrdu Hrvatskog zavoda za zapošljavanje izdanu za trajanja ovog natječaja). Javni natječaj provodi komisija koju imenuje Čelnik tjela.

Prijave s dokazima o ispunjavanju uvjeta podnose se u roku od 8 dana od objave natječaja u dnevnom tisku Slobodna Dalmacija na adresu: Lučka uprava Split, Gat sv. Duje 1, 21000 Split, s naznakom: "Za natječaj". Urednom prijavom smatra se prijava koja sadrži sve podatke i priloge navedene u natječaju. Nepotpune i nepravovremene prijave neće se razmatrati. Osobe koje podnesu nepotpune ili nepravovremene prijave na natječaj ne smatraju se kandidatima prijavljenim na natječaj. Svi kandidati koji uđu u uži krug bit će pozvani na intervju. Za kandidata koji ne pristupi intervjuu, smatrat će se da je povukao prijavu na natječaj. O rezultatima javnog natječaja kandidati će biti obaviješteni u zakonskom roku.

LUČKA UPRAVA SPLIT  
Ravnatelj mr.sc. Vice Mihanović

