

PODRAVKA



**Nastavljena tradicija
okupljanja Podravkinih
umirovljenika i „jubilaraca“**



dolceta

IMAŠ
PRAVO NA
SLATKO!

Zgrabi
Cake2go

Ne trebaš ništa raditi.
Samo ga zgrabi, otvori, zagrizi i uživaj!

Slatki dodir fantazije



PODRAVKA

www.podravka.com

Poštovane Podravkašice i Podravkaši,



nastavljajući vrijednu tradiciju dugu više od 40 godina i definitivno jedinstvenu u Hrvatskoj, a i šire, Podravka je i ove godine organizirala godišnji susret svojih umirovljenika i zaposlenika s jubilarim radnim stažem. Na tradicionalno druženje u šatoru ispred Tvornice juha i Vegete okupilo se više od 3.000 umirovljenika i jubilaraca te se kroz druženje, pjesmu i veselje podsjetili na lijepe trenutke tijekom radnog vijeka. I za ovo druženje, kao uostalom za sva dosadašnja može se samo reći – jednom Podravkaš, uvijek Podravkaš. Da ne bi pomislili kako se samo fešta u našoj kompaniji, u proteklom razdoblju je, između ostalog, organizirana godišnja poslovna konferencija na kojoj je šest Poslovnih programa menadžmentu i tržištima prezentiralo poslovanje unazad godinu dana, od prošle konferencije: što je učinjeno, a na čemu još treba raditi te novitete i projekte koje spremaju za iduće razdoblje kako bi se dobro poslovanje nastavilo. Postizanje vrhunskih poslovnih rezultata nemoguće je bez dobre pripreme, dogovorenih planova i strategije te analize postojećeg stanja, dosadašnjih rezultata i projekata. Kao što je i red, Podravka se, kao respektabilna prehrambena kompanija predstavila na Anugi, najveći svjetskom sajmu u prehrambenoj industriji s tradicijom dugom 100 godina. Anuga u Kölnu bila je mjesto sastanka, razmjena ideja i perspektiva, upoznavanja i produbljivanja odnosa među postojećim partnerima, distributerima i proizvođačima iz svijeta prehrane. Još jedno intenzivno poslovno razdoblje je za nama, a pred vama je novi broj u kojemu možete saznati o brojnim događanjima koja su obilježila zadnjih mjesec dana. (R)

SADRŽAJ

- 4 - 10** **Vijesti**
- 10 - 13** **Noviteti i kampanje**
- 14 - 15** **Tržišta**
- 16 - 17** **Žito**
- 18 - 19** **I ja sam Podravkaš**
- 20** **Belupo**
- 21** **Coolinarika**
- 22** **Udruga Puls**
- 23** **Lino višebojac**
- 24 - 27** **Sport**
- 28** **UBIUDR**
- 29** **Kultura**
- 30** **Recepti**
- 31** **Nagradna igra**

Postanite dio Podravkinog biltena

Svi koji žele podijeliti svoju priču s nama, napisati nešto ili misle da postoji nešto zanimljivo što bi se moglo objaviti u biltenu, neka se jave na
e-mail: lane.miletic@podravka.hr.

Sanja Prosenjak

sretna dobitnica nagradne igre

Najsretnija u rješavanju nagradnog pitanja s točnim odgovorom - u Istri je **Sanja Prosenjak** iz Tržišta RH kojoj je komisija iz Korporativnog marketinga i komunikacija donijela sreću u ovom nagradnom izvlačenju.

Novine dioničkog društva Podravka

PODRAVKA, PREHRAMBENA
INDUSTRIJA D.D. KOPRIVNICA
Ante Starčevića 32
48000 Koprivnica
Tel. 048/651-505
E-mail: novine@podravka.hr

Za izdavača:

Korporativni marketing
i komunikacije

Redakcija lista:

Lana Miletić, Boris Fabijanec

Lektura:

Tea Cikojević Prlić

Grafička priprema:

Miroslav Miletić

Tisak:

Printera

List Podravka čitajte i na:

www.podravka.hr

Tradicija duga više od 40 godina

Podravka i ove godine okupila više od 3000 svojih umirovljenika i „jubilaraca“

Sve okupljene pozdravio je Marin Pucar, predsjednik Uprave Podravke te im zahvalio na doprinosu Podravkinim uspjesima i rezultatima. Istaknuo je kako je Podravka jedinstvena kompanija koja na ovaj način odaje priznanje svim svojim zaposlenicima, a posebno onima koji su svoj cijeli radni vijek poklonili Podravki



Nastavljajući vrijednu tradiciju dužu više od 40 godina, Podravka je i ove godine organizirala godišnji susret svojih umirovljenika i zaposlenika s jubilarnim radnim stažem. Na tradicionalno druženje ispred Tvornice juha i

Vegete pozvano je 3013 umirovljenika, bivših zaposlenika Podravke i Belupa te 290 zaposlenika s 30, 35 i 40 godina radnog staža u Grupi Podravka. Većina se i ove godine rado odazvala druženju ispunjenom pjesmom i smijehom

te uspomena na lijepe trenutke tijekom radnog vijeka.

Sve okupljene pozdravio je Marin Pucar, predsjednik Uprave Podravke te im zahvalio na doprinosu Podravkinim uspjesima i rezultatima. Istaknuo je kako je Podravka jedinstvena kompanija koja na ovaj način odaje priznanje svim svojim zaposlenicima, a posebno onima koji su svoj cijeli radni vijek poklonili Podravki: „Hvala vam što ste nam pokazali što znači biti Podravkaš. Da Podravka nije samo radno mjesto već zajedništvo u kojem ste proveli svoje najljepše dane. Hvala vam što ste Podravku učinili velikom, moćnom i respektabilnom, a na nama je da nastavimo u istom smjeru.“

U ime bivših zaposlenika Podravke, prisutnima se obratio Adelmo Maričić te istaknuo: „Zahvaljujemo Upravi Podravke što njeguje ovu tradiciju i što nam omogućava da se svake godine družimo, veselimo i prisjećamo zajedničkih trenutaka. Svi u srcu osjećamo ono što je i predsjednik Uprave Podravke Marin





Pucar rekao nakon svoga povratka u Podravku – „Jednom Podravkaš, uvijek Podravkaš“. Mislim da svi možemo biti ponosni na ono što je Podravka uvijek bila i što je danas – tvrtka koja ostvaruje velike rezultate, ali i ona koja uvijek na prvo mjesto ističe svoje zaposlenike, kako sadašnje, tako i sve one koji su kroz dugu povijest gradili Podravku.“

Veliki broj jubilaraca s dužim radnim stažem potvrđuje kako upravo na ljudima, zadovoljnim i motiviranim zaposlenicima, Grupa Podravka gradi svoju snagu i budućnost.

„Danas je jako malo tvrtki u Hrvatskoj koje se mogu pohvaliti s ovoliko zaposlenika koji slave obljetnice – 30, 35 ili 40 godina radnog staža. To, naravno, puno govori i o svima nama koji slavimo veliki jubilej, ali prije svega o tvrtki u kojoj radimo i kojoj smo tolike godine lojalni. Briga za zaposlene temelj je uspjeha i rezultata koje svih ovih godina ostvaruju Podravka i Belupo“ – istaknuo je Stjepan Mikulić, predstavnik „jubilaraca“. (R)





Podravkina poslovna konferencija u Tuhelju

Postizanje vrhunskih poslovnih rezultata nemoguće je bez dobre pripreme, dogovorenih planova i strategije te analize postojećeg stanja, dosadašnjih rezultata i projekata. Upravo zato Podravka organizira godišnju poslovnu konferenciju na kojoj šest Poslovnih programa menadžmentu i tržištima prezentiraju poslovanje unazad godinu dana, od prošle konferencije, što je učinjeno, a na čemu još treba raditi te novitete i projekte koje spremaju za sljedeće razdoblje kako bi se dobro poslovanje nastavilo.

„Ovdje smo kako bismo udarili temelje za 2020. Sljedeća će godina biti puno izazovnija od ove stoga nema mjesta opuštanju. Ne sumnjam da ćemo nastaviti s dobrim rezultatima, iako je puno teže ostati na vrhu nego do njega doći“, naglasio je predsjednik Uprave Podravke Marin Pucar i dodao kako je Podravka više od radnog mjesta i da očekuje da se nakon ove trodnevne radionice u Tuhelju svi vrate na svoja radna mjesta još ambiciozniji i puni želja za uspjehom.

Kroz tri dana konstruktivnog druženja raspravljene su smjernice i planirane poslovne aktivnosti za nadolazeće razdoblje, a u pauzama između radionica predstavljeni su novi proizvodi koji su se mogli kušati. Dosadašnja praksa dovođenja gosta predavača se nastavila te je konferenciji prisustvovao legendarni bivši izbornik hrvatske nogometne reprezentacije, čovjek s velikim postignućima iza sebe, Miroslav Čiro Blažević. Na temelju svojih pedeset godina dugih poslovnih uspjeha



Blažević je Podravkašima pričao o faktorima ključnima za njihovo postizanje.

Nakon tri intenzivna dana, konferencija je ostvarila unaprijed zadan cilj: ojačati timski duh i zajedništvo te omogućiti razmjenu ideja i mišljenja između centrale i tržišta, ali i između različitih sektora.

(Lana Miletić)





Grupa Podravka na stoljetnom sajmu Anuga



Anuga, najveći svjetski sajam u prehrambenoj industriji, sajam koji postavlja trendove, održan je od 5. do 9. listopada. S tradicijom dugom 100 godina, Anuga u Kölnu bila je mjesto sastanka, razmjena ideja i perspektiva, upoznavanja i produbljivanja odnosa među postojećim partnerima, distributerima i proizvođačima iz svijeta prehrane za gotovo 7.500 izlagača i preko 165.000 posjetitelja. Grupa Podravka predstavila se sa svoje tri kompanije: Podravkom, Žitom i Lagrisom. Tako su tijekom pet dana sajma održane brojne degustacije Podravkinog ajvara, dobro poznatog proizvoda u Njemačkoj, Žito kruha i peciva iz programa dopeke te Šumi bombona. Također, Podravkini su promotori kulinarstva pripremali jela na licu mjesta i mirisom privlačili posjetitelje i druge izlagače da stanu i kušaju delicije iz Podravkine kuhinje.



U sklopu predstavljanja novih proizvoda, uzorak Vegete Natur stavljen je u sajamski katalog koji je stigao u ruke 75.000 posjetitelja i izlagača sajma.

„U potpunosti smo zadovoljni nastupom na Anugi. Posjećenost Podravkinog štanda bila je dobra, razmijenjeno je mnoštvo kontakata, kako za tržište Njemačke, tako i za dalja, prekooceanska, nova tržišta za Podravku. S nekim se partnerima vidimo samo na ovakvim sajmovima, pogotovo kad se radi o dalekim zemljama, tako da je važnost sajma za poslovanje Grupe Podravka velika“, istaknuo je Alen Ipša, direktor Podravka International Deutschland – „KONAR“ GmbH.

Inače, Podravka je na tržištu Njemačke prisutna još od osamdesetih godina prošlog stolje-

ća, a tamo je u tridesetak godina poslovanja uspjela postići snagu i prepoznatljivost branda kod potrošača. Vegeta brand tržišni je lider, dobru poziciju drži i ajvar, a plan je uvesti još proizvoda poput Lino Lade i Vegete Natur.

(Lana Miletić)



Nove investicije



Vrijednost investicije iznosi 440 tisuća kuna što uključuje transporter vreća i automatski manipulator ventil vreća. Efekti investicije ugradnje robota su ušteda u troškovima radne snage, postiže se kontinuirani rad punjenja brašna, povećava se efikasnost te robot zamjenjuje radnike koji su radili na radnim mjestima s otežanim uvjetima rada.

Novi paletizator u tvornici Povrće

U Podravkinjoj umaškoj tvornici Povrće investicija u paletizator za tetrapak liniju s elektro-strojarskim i građevinskim radovima je realizirana u trećem kvartalu ove godine te je time završen ciklus investiranja i automatizacije u Tetra pak liniju.

Investicija je iznosila oko 1,2 milijuna kuna, a njezinom realizacijom pojednostavljen je proces paletizacije i skladišne manipulacije gotovim proizvodom. Također, povećana je efikasnost i ostvareno je značajno poboljšanje u strukturi troškova.

Dvije nove investicije u Mlinu

U Podravkinjoj tvornici Mlin na postojećim linijama za pakiranja brašna nedavno su provedene dvije nove investicije. Prva je robotizacija paletiranja malog pakiranja brašna. Radi se o automatizaciji tehnološkog procesa pakiranja malih pakovina brašna (0,4 kg, 1 kg, 2 kg i 5 kg): od etiketiranja proizvoda do slaganja proizvoda na paletu. Nabavkom robota za slaganje gotovog proizvoda na paletu povećava se efikasnost rada te se smanjuje broj radnika i to na radnim mjestima koja su kategorizirana kao mjesta s otežanim uvjetima rada zbog tereta kojim radnici ručno manipuliraju.

Vrijednost investicije iznosi milijun kuna što uključuje transporter

trake, brzi čeonik aplikator transportnih etiketa i robot za slaganje pakovina na paletu. Ova investicija omogućava širenje postojećeg asortimana u segmentu Namjenskih brašna i Mješavina, kako za domaćinstvo tako i za gastro kupce, te podmirenje rasta prodaje koji je izražen u segmentu proizvoda Standardna brašna u pakiranjima 1 kg, 2 kg i 5 kg.

Druga pak investicija u Mlinu je automatizacija pakiranja velikih pakovina brašna. Radi se o automatizaciji tehnološkog procesa pakiranja brašna od 25 i 50 kg. Postavljanjem robota koji upravlja procesom automatskog manipuliranja vrećama proizvodni proces se u potpunosti automatizirao od punjenja do automatskog paletiziranja vreća brašna od 25 i 50 kg.

Moderna tunelska peć vrijedna 7 milijuna kuna za još kvalitetnije Kviki proizvode

Dosadašnja tunelska peć, koja je sastavni dio linije za proizvodnju slanog trajnog peciva (pereci, štapići, ribice, navijački mix, itd.) je zbog svojih 40 godina starosti počela predstavljati veliki problem u osiguravanju proizvodnje postojećeg asortimana proizvoda. Nadalje, uz vrlo limitiranu mogućnost razvoja novih proizvoda tunelska peć je uzrokovala i sniženu efikasnost proizvodnje s aspekta produktivnosti kao i potrošnje energenata. Iz tog razloga inicirana je investicija u novu, modernu tunelsku peć koja, za razliku od dosadašnje posjeduje mnogo veće tehnološke mogućnosti vezane uz kvalitetu postojećih, kao i razvoj novih proizvoda (uz eventualne



Nove investicije omogućuju:

- ♥ Povećanje efikasnosti
- ♥ Smanjenje troškova proizvodnje
- ♥ Smanjenje teških fizičkih poslova
- ♥ Kontinuiranu proizvodnju
- ♥ Mogućnost razvoja novih proizvoda

u proizvodnji



Očekuje se porast produktivnosti cijele linije od 15 posto kao i smanjenja potrošnje energenata od 10 posto. Ukupna vrijednost investicije je 7 milijuna kuna

dodatne investicije). Dodatno se očekuje i porast produktivnosti cijele linije od 15 posto kao i smanjenja potrošnje energenata od 10 posto. Ukupna vrijednost investicije je 7 milijuna kuna.

Važno je napomenuti da je u uspješnoj realizaciji ovog vrlo zahtjevnog projekta su-

djelovao multidisciplinarni tim više sektora i službi unutar Grupe Podravka (Poslovni program Dječja hrana slastice i snack, Služba tehnologije i investicijskih projekata, Proizvodnja, Razvoj proizvoda, Centralno održavanje). Realizacijom

projekta omogućeni su preduvjeti za daljnji razvoj novog asortimana pod brandom Kviki.

Treba naglasiti kako su ova i prošla godina bile izuzetno uspješne za Kviki brand jer su vraćeni prihodi i tržišne pozicije na željene vrijednosti. Iako se napravio iskorak u nove potkategorije Slatki snack i Čips, slano trajno pecivo je primarni teritorij branda Kviki koji će se nastaviti razvijati i proizvoditi u pogonu Koktela.

(Boris Fabijanec)





Salut otišao čak na Bali

Kažu kako šećer dolazi na kraju. U slučaju Sanje Žuljević, bivše trenerice Života na vagi, to se baš i ne može reći: njena zadnja objava s ljetovanja na Baliu otkrila je kako je Salut prati gdje god pošla. Tako je, uz prigodnu sliku, naglasila: „Blue Lagoon i Poke Bowl. Bolje ne može. Uz ovakav sjajan pogled dobra hrana je jackpot. Mnoštvo povrća, algi, ribe i sol... jedni su od glavnih sastojaka ovog specijaliteta. A kako sam odmah shvatila da će ovo jelo biti često na meniju, Salut sol je spakirana, uz misao na manje natrija. Podravka i Salut, bili ste na Baliu.“ (Lana Miletić)



Promocija zdravlja uz Salut

Prevelik unos natrija, osobito preko soli, velik je problem koji uzrokuje mnoge zdravstvene poteškoće. Kako bi omogućila jednak okus jela, ali 35 posto zdraviji obrok, Podravka je osmislila Salut, sol s 35 posto manje natrija, bez glutena, laktoze i kalorija.

Kako bi potrošače osvijestili o važnosti očuvanja zdravlja i zdravoj varijanti soli, iz tima su pripremili plakate i letke s receptima sa Salutom za ordinacije opće prakse, točnije čekaonice. Kako većina ljudi podosta vremena provede čekajući, stotinjak čekaonica u liječničkim ordinacijama pravo je mjesto za dodatno promišljanje o vlastitom zdravlju. Učinite i vi dobro za svoje zdravlje, potražite Salut na prodajnim mjestima i unosite 35 posto manje natrija u svoj organizam.

(Lana Miletić)

Salut u prevenciji hipertenzije Sol nove generacije predstavljena nefrolozima



Gotovo polovica hrvatskog stanovništva, prema istraživanjima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, pati od problema povišenog krvnog tlaka. Velik utjecaj na povišenje krvnog tlaka ima prekomjeran unos soli, točnije natrija. Na Memorijalnom međunarodnom simpoziju prof. dr. Miljenko Marinković koji se održao krajem rujna na Visu predstavljen je Salut, sol nove generacije s 35 posto manje natrija. Stotinjak nefrologa koji se svakodnevno susreću s problemima hipertenzije kod svojih pacijenata, upoznalo se sa Salutom, između ostalog i kroz jela pripremljena sa Salutom. Uvjerili su se kako okus jela ostaje isti kao da je korištena standardna sol, i to uz unos čak 35 posto manje natrija. (Lana Miletić)



Dolcela nastavlja uspješan niz

Novi premium deserti osvojili potrošače



Da ljubav ide kroz želudac uvjerali su se svi koji su tijekom rujna imali priliku probati i zaljubiti se u nove Dolcela premium deserte. Degustacije su se održale na desetak atraktivnih i frekventnih prodajnih mjesta diljem Hrvatske kako bi se što više potrošača moglo upoznati s novostima iz Dolcele.

Osim intenzivnog oglašavanja proizvoda, degustacija je najbolji način da se potrošač upozna s novim proizvodima i odluči na kupnju. Odlično prihvaćena aktivnost i pozitivni komentari te reakcije potrošača dokazuju kako Dolcela iznova uspijeva u ostvarenju svojeg najvažnijeg cilja: potrošaču pružiti vrhunski okus i nezaboravno potrošačko iskustvo!

Dopustite da vas podsjetimo: Dolcela je lansirala četiri nova premium deserta: Creme Brulee s karameliziranim šećerom, Panna Cotta & malina preliv, Mascarpone & Toffee preliv te Double choco desert, ukusne deserte stvorene za čisti užitek! Za njihovu je pripremu potrebno samo 5 minuta. A okus...o njemu nećemo puno - najbolje je da se uvjerite sami!

(Kristina Perković)



Lino Lada Gold u novim pakiranjima

Neki vole reći da je sreća u malim stvarima, dok drugi više vole da se nađe više. U kojoj god se skupini nalazili, pronaći ćete



savršenu Lino Lada Gold dozu za sebe. Postojeća ponuda Lino Lada Gold od 350 i 700 grama dobiva pojačanje: Lino Ladu Gold 20 grama i Lino Ladu Gold 2500 grama.

Malo pakiranje moći ćete kupiti kroz mjesec dana na većini prodajnih mjesta dok će se veliko moći kupiti kod samo dva kupca: u Velpru i Metrou.

Pronađite Lino Ladu Gold u sebi najprimjerenijem pakiranju i zasladite si dan.

(Lana Miletić)



Održan tečaj o preventivnim kontrolama vezano uz sigurnost hrane



U organizaciji Ljudskih potencijala dionici Podravke sudjelovali su na tečaju Preventive Control Qualified Individual - PCQI u skladu s FSMA (Zakon o modernizaciji sigurnosti hrane) uredbom, US zakonskom regulativom i FDA (Upra-

va za hranu i lijekove) Curriculumom. Naime, uslijed mijenjanja zakonodavstva u SAD-u, sve organizacije koje izvoze prehrambene proizvode u tu zemlju moraju biti usklađene s FSMA uredbom vezano uz sustav

sigurnosti hrane. Radi se o usklađenju s FSMA uredbom koja je utemeljena na važećoj Dobroj proizvođačkoj praksi (DPP), Analizi opasnosti i Preventivnoj kontroli za proizvodnju hrane baziranoj na analizi rizika.

Dio zahtjeva je da organizacije moraju osposobiti kvalificiranu osobu za preventivnu kontrolu (PCQI - Preventive Control Qualified Individual).

Tečaj je pohađalo sedam polaznika iz Podravke i to iz Poslovne kvalitete i Održivog razvoja, Tvornice Kalnik, Tvornice juha i Vegete te Mirne.

Prilikom pohađanja tečaja i pripreme za FDA inspekciju, utvrđeno je da je sustav sigurnosti hrane Podravke uvelike usklađen s FSMA uredbom vezano uz sustav sigurnosti hrane. Učinkovitost dodatno ugrađenih elemenata u sustav sigurnosti hrane kompanije potvrđena je u nedavnom nadzoru SAD FDA inspekcije u Podravki.

Podravkina ljetna kampanja osvojila treće mjesto na natječaju INdoor KREATIVAC 2019

Podravka je svoje kreativno rješenje za ljetnu kampanju prijavila na natječaj B1 PLAKATA „INdoor KREATIVAC 2019“.

S motom „Great food for a great summer!“ i prigodnim vizualima Podravkinih proizvoda i maskota, Podravka se našla među desetero finalista ovog kreativnog natječaja.

Na Weekend Media Festivalu u rujnu održano je proglašenje najboljih, a Podravka je sa svojom ljetnom kampanjom osvojila treće mjesto i u kvalitetnoj konkurenciji među finalistima iz javnog i privatnog sektora još jednom pokazala da je ukorak s trendovima.

(Lana Miletić)



Podravka na akciji Kupujmo hrvatsko u Zagrebu

Hrvatska gospodarska komora nastavila je projekt „Kupujmo hrvatsko“ dvodnevnom akcijom na Trgu bana Josipa Jelačića u Zagrebu. Bila je to prilika da i Podravka predstavi svoje proizvode među više od 300 izlagača. Posjetitelji su mogli kušati jela na bazi Podravkine rajčice, ribljih proizvoda Eva i Mirna, zasladiti se ukusnom Lino Ladom i družiti se s medvjedićem Linom koji je posebno oduševio najmlađe posjetitelje. Akcija Kupujmo hrvatsko predstavlja najsnažniji simbol očuvanja vrijednosti hrvatskog gospodarstva. Promocijom nositelja znakova Hrvatska kvaliteta i Izvorno hrvatsko te povećanjem svijesti potrošača o važnosti kupovanja domaćih proizvoda, ova akcija usmjerena je kontinuiranoj promociji hrvatskih proizvođača koji ulažu velik trud, kreativnost i napore u svakodnevnoj borbi s tržišnim izazovima. (Ana Lukčin)



Uspješna sezona sjetve, kombajniranja i prerade graška

Unatoč nepovoljnim vremenskim prilikama, u Podravkinom sektoru Poljoprivreda zadovoljni su ovogodišnjom sezonom sjetve, kombajniranja i prerade graška. Na parcelama je posijano ukupno 93,3 hektara površine graška i to ukupno 9 sorata: od ranih, srednje ranih do srednje kasnih sorata. Također, grašak je posijan i na 32 hektara u ugovorenoj proizvodnji. Prije sjetve graška tijekom ožujka, odrađene su sve pripreme kako bi tlo bilo što plodnije, a isto tako, nakon sjetve, odrađene su mjere zaštite. Treba istaknuti kako su temperature tijekom dozrijevanja i berbe graška bile iznadprosječno visoke. Tvrdća graška svakodnevno je mjerena na finometru, a isti uzorci su se mjerili i u tvornici Kalnik na tenderometru i na osnovu toga određivao se početak berbe.

U kombajniranje graška krenulo se krajem prve polovice lipnja pa sve do kraja istog mjeseca, a prinosi su relativno dobri u odnosu na vremenske neprilike tijekom vegetacije graška koja je bila izuzetno duga. Velike količine kiše koja je padala u sredini kombajniranja (samo je 17. lipnja u jednom satu palo 40 litara kiše po kvadratnom metru) dobro su poremetile planove kombajniranja. Na površinama pod graškom bilo je dana kada se kombajniranje zbog natopljenog tla nije moglo odvijati. Potom su uslijedile visoke temperature zraka te se tvrdća graška dnevno povećavala i do 25 stupnjeva tendera. Kombajn se selio s parcele na parcelu kako su mjerenjem utvrđene tvrdće. Sve u svemu, na vlastitim je površinama ubrano 431.276 kilograma neto



(4,6 t/ha) dok je u kooperativnoj proizvodnji ubrano 98.816,76 kilograma neto.

Treba naglasiti kako je grašak išao u proizvodnju odmah nakon kombajniranja te je odlična međusektorska suradnja i koordinacija čitavog procesa doprinijela izvrsnoj kvaliteti finalnog proizvoda, što uostalom pokazuju i prodajni rezultati – u kategoriji graška apsolutni smo lider u količinskoj i vrijednosnoj

prodaji na tržištu Hrvatske. Uz sve to, za ovu sezonu je urađen i video u formatu od polja do stola – od sijanja graška, kombajniranja, prerade, proizvodnje i korištenja graška, dakle kuhanja.

Kada se rezimira ovogodišnja sezona kampa- nje graška, s obzirom na brojne otežavajuće okolnosti, možemo biti zadovoljni.

(Boris Fabijanec, Lana Miletić)

Razgovor: Zlatan Golalić, generalni direktor Plivit Trade Švedska

“Više od 20 godina uspješnog braka Podravke i Plivit Tradea”

Kada su 1998. godine osnovali tvrtku Plivit Trade u Švedskoj, obitelj Golalić, koja je 1993. godine zbog ratnih strahota iz Banja Luke emigrirala u tu skandinavsku zemlju, nisu mogli niti sanjati u kakvu će se to uspješnu ekonomsku priču pretvoriti. Zapravo, možda su i mogli sanjati jer za takvu priču trebalo je vizionarstva, predanog i dugoročnog uspješnog rada što toj obitelji nije nedostajalo. Njihov rad su prepoznali Šveđani pa su osvajajući brojnih nagrada, posebice prvi čovjek tvrtke Zlatan koji je osvojio titulu najuspješnijeg poduzetnika u natjecanju „EY Entrepreneur of the Year“ 2014. godine, u općini dva puta proglašen poduzetnikom godine, a između brojnih nagrada posebno ističe nagradu od švedske kraljevske obitelji. Dakle, riječ je o tvrtki visokih i kvalitetnih referenci, uspješnom skandinavskom distributeru s 40-ak zaposlenih koja isto tako od osnivanja surađuje s Podravkom.

Na početku suradnje tek sedam, osam Podravkinih proizvoda na švedskom tržištu

„Da, dobro ste rekli, suradnja je započela 1998. godine, s obzirom na veliki priljev iseljeničtva iz bivše Jugoslavije, ukazala se potreba za širom ponudom prehrambenih proizvoda iz regije, koji su se tada mogli naći u zaista ograničenoj ponudi, primjerice bilo je prisutno tek nekih sedam, osam Podravkinih proizvoda.

Kako smo obiteljski kroz generacije bili u biznisu trgovine i veleprodaje, brzo smo uvidjeli prostor za pokretanje još šireg poslovanja u uvozu i distribuciji te smo uspostavili kontakt s vodećim proizvođačima iz regije, uključujući naravno i Podravku. Dakle, možemo reći, više od 20 godina uspješnog braka Podravke i Plivit Tradea.”

Radite s gotovo svim značajnijim kompanijama na području bivše Jugoslavije. Je li teško i o kojoj se količini proizvoda radi? Kako su proizvodi prihvaćeni od strane domicilnog stanovništva? „U našem portfelju je manje-više sve od top prehrambenih proizvođača iz regije i ove godine ćemo na tržište Skandinavije plasirati više od 10.000 tona prehrambenih proizvoda iz regije,

što je naravno i velika čast, ali i velika obaveza. U portfelju je oko 1.200 stalnih proizvoda i naravno da nije nimalo lak i jednostavan posao za odraditi, jer je zaista mnogo momenata koji zajedno s našim dobavljačima trebamo odraditi prije nego što roba završi na policama. Više od 350 proizvoda je ulistano u lance koji nose 75 posto našeg obrta, a ostali se prodaju neovisnim dućanima.

Bili smo jedni od osnivača kategorije Världens Mat, hrana svijeta, koja je danas kategorija u švedskoj trgovini kao bilo koja druga kategorija. Pred nas se postavljaju najviši mogući zahtjevi u svakom pogledu i standardi u poslovanju sa skandinavskim lancima, i zaista je potrebna izuzetna posvećenost poslu, spremnost na ulaganja i dugoročan način razmišljanja u smislu razvoja kompanije.

Proizvodi su odlično prihvaćeni, jer su zaista kvalitetniji od domicilnih, ali naravno da je ogroman posao pridobiti domicilne potrošače, jer se ipak radi o kuhinji koja je dijametralno suprotna onoj na koju su navikli. To vam je kao da smo u regiju doveli 1.000 švedskih proizvoda i onda učili potrošače da ih koriste.

Mogu reći da smo ponosni na ostvareno, jer imamo visoku prodaju per capita, uspoređujući sa svim ostalim izvoznim tržištima naših principala.”

Jako dobra suradnja i komunikacija sa svim kolegama u Podravki

Podravka vam je jedan od najvećih partnera. Jeste li zadovoljni dosadašnjom suradnjom i gdje vidite mogućnosti za poboljšanje?

„Izuzetna nam je čast, ali i obaveza predstavljati evo već više od 20 godina Podravku u Skandinaviji. Mislim da obje strane mogu biti zadovoljne suradnjom koja je bila progresivna svake godine, a ja iskreno naglašavam da imamo jako dobru suradnju i komunikaciju sa svim kolegama u Podravki. Velike stvari su zajednički odradene - ajvar je tržišni lider u Švedskoj s udjelom većim od 34 posto, Vegeta je manje-više opći proizvod u Skandinaviji, stotine Podravkinih proizvoda prisutne su u lancima, a neki proi-

zvodi su od 0 došli do skoro 500 tona godišnje prodaje.

Pred nama su zaista veliki izazovi da se prilagodimo zahtjevima današnjeg skandinavskog tržišta i raduje me činjenica da razmišljamo na potpuno isti način i da imamo iste ciljeve za budućnost. Suština buduće suradnje je napraviti još veću sinergiju između ogromnih potencijala, znanja i mogućnosti unutar Podravke i našeg znanja i pozicija na tržištu.”

Danas u ponudi više od 150 Podravkinih proizvoda

Je li postojeća količina Podravkinih SKU-a zadovoljavajuća ili postoji mogućnost za veći broj SKU-a, a to znači proširenje asortimana u ponudi?

„Gledajte, mi danas u ponudi imamo više od 150 Podravkinih proizvoda, dakle širok asortiman i aktivno paralelno radimo na optimiziranju i kvalitetnom širenju asortimana. Izazov je prilagoditi se zahtjevima tržišta, u svakom pogledu, od dizajna, načina i veličine pakiranja, zadovoljavanja potreba i zahtjeva današnjih generacija potrošača: ekološki, vegetarijanski, veganski proizvodi, eat clean-no e number-short ingredients list proizvodi, sve manja potrošnja mesa, pogotovo crvenog, izuzetna posvećenost utjecaju proizvoda na okoliš i zaštitu životinja. Ipak su Švedska i Skandinavija lideri u svijetu u ovim segmentima.”

Etno stanovništvo je upoznato s Podravkinim proizvodima. Imate li plan kako doprijeti do domicilnog stanovništva, ali i novih doseljenika čija se prehrambena kultura razlikuje od one domicilnog stanovništva i doseljenika iz država s prostora istočne Europe?

„Ako je prvih 10-ak godina našeg postojanja i suradnje fokus bio na zadovoljavanju potreba potrošača s prostora bivše države, zadnjih 10-ak godina, a posebno zadnje 4 godine fokus je isključivo na domicilnom potrošaču i kako još više doprijeti do njega.

Sve aktivnosti, i prodajne i marketinške, usmjerene su prema tom potrošaču, veliki broj degustacija, sudjelovanja u raznim eventima, pokre-



tanje projekta Balkan for beginners s jednim humorističko-zabavno-edukativnim pristupom potrošaču uz sudjelovanje medijski najjačih ličnosti porijeklom s Balkana u projektu (Edin Džemat, Dragan alias Toni Tvrtković).

Izuzetno mnogo napora i sredstava ulažemo u promoviranje balkanskog načina prehrane i balkanskih proizvoda i teško mi je zaista i nabrojati sve aktivnosti.

Pored daljnjeg približavanja domicilnim potrošačima, pokušavamo pridobiti i članove nove velike useljeničke grupe - Sirijce, kao naše potrošače, iako se radi o dva potpuno različita pristupa i o potpuno različitim navikama i potrebama kod ove dvije grupe potrošača. Naime, u Švedskoj je više od 40 posto single kućanstava, dok su kod Sirijaca velika kućanstva pa je recimo samo u pogledu veličine pakiranja potrebno izvršiti različiti pristup, a da ne govorimo o prehrambenim navikama."

Brojni momenti pri planiranju budućnosti Podravkinih proizvoda u Skandinaviji

Koliko je u Skandinaviji prisutan trend promjene prehrambenih navika u skladu s modernim stilom života? Kuhaju li Šveđani kroz tjedan ili više koriste gotova rješenja (zamrznuto, jela za mikrovalnu pećnicu)?

„Užurbani tempo života, rano napuštanje roditeljskog doma, a kasno formiranje obitelji, slobodan pogled na život, velika mobilnost

potrošača, globalizacija, mogućnosti i platežne sposobnosti potrošača, sve je dovelo do promjena navika i potreba. Primjerice, Šveđani ručaju isključivo vani, doma naručuju matkase - potrošačku košaricu s receptima i svim potrebnim sastojcima za cijeli tjedan, online kupovina i besplatna isporuka robe itd.

Švedska trgovina raste cca 3 posto godišnje, rast u ugostiteljstvu je skoro svake godine dvoznamenkast, online prodaja rapidno raste, prodaja ekoloških proizvoda raste 20 posto, izuzetna ponuda ready to eat proizvoda, kako svježih, tako i smrznutih veoma kvalitetnih i raznovrsnih, salata barevi u prodavaonicama gdje sami sebi miješate salatu, obrok po želji, novi izvori proteina u ishrani, sve su to momenti koje moramo uzeti u obzir pri planiranju budućnosti Podravkinih proizvoda u Skandinaviji te pri nastupu i obradi tržišta."

S obzirom na promjenu društvene i političke situacije (nema više ratnih migranata s područja ex YU, već ekonomskih iz raznih dijelova svijeta), što vidite da je potrebno promijeniti ili prilagoditi u pristupu prema tržištu?

„Zahtjevi tržišta danas su nešto sasvim drugo u usporedbi s 5 -6 godina unazad, a da ne spominjem 15-20 godina unazad. Moramo biti svjesni da će sve teže i teže biti preživjeti na tržištu s tradicionalnim proizvodima, s obzirom da osnovna potrošačka skupina fizički nestaje, da ne dolaze novi u većem broju te da od 2. i 3. generacije nemate nikakvih garancija konzumiranja

naših tradicionalnih proizvoda.

Već sam spomenuo da se svi novi zahtjevi i trendovi moraju uzeti u obzir prilikom pravljenja strategije za budući nastup na tržištu i moramo biti spremni na drastične promjene u asortimanu koji plasiramo u Skandinaviji, na drastične promjene pristupa današnjem modernom potrošaču, bez obzira radi li se o domicilnom ili useljeničkom potrošaču."

Još bliža i veća suradnja s Podravkom

Koji su budući projekti i planovi za Plivit Trade općenito, ali i zajednički vaše tvrtke i Podravke? „Prije svega, nastavljnje ulaganja u infrastrukturu. Prošle godine otvorili smo nove, ekološki certificirane skladišne prostore velikog kapaciteta za hladnu i duboko smrznutu robu i u tom segmentu se možemo titulirati kao zeleni s minimalnim negativnim učinkom na okoliš i dvostruko iskorištavanje energije, što je veliki argument u pregovorima s lancima. Potom jačanje ljudskih potencijala, uvođenje druge obiteljske, veoma dobro educirane generacije u poslovanje kompanije.

Daljnje prilagođavanje zahtjevima tržišta i potrošača, daljnji rad na promoviranju naše prehrambene kulture, daljnje povezivanje skandinavskih navika i naših proizvoda u svakom smislu i još bliža i veća suradnja s Podravkom, pogotovo u razvoju novih proizvoda i kategorija za naša tržišta."

(Boris Fabijanec)



Lino se pobrinuo za sladak početak akademske godine

Prvog listopada počela je akademska godina, a Lino se pobrinuo za slatko ugađanje studentima koji su se nakon dugog ljeta vratili na studij u glavni grad Slovenije – Ljubljani. Na putu na fakultet dočeka ih je u gradskom autobusu.

U okviru promotivne akcije medvjedić Lino putnike je dočeka u autobusu s otiskom Lina kojem su se razveselili baš svi, kako mladi tako i oni malo stariji. Za još veću radost pobrinula se promotorica koja je u autobusu podijelila čak 500 uzoraka Lino Lade Duo, a putnici su bili oduševljeni i prezentacijom Lino Lade Gold s nasjeckanim lješnjacima koja sadrži čak 16% lješnjaka. Žito i Podravka pružatelji su najšireg asortimana krem namaza u Sloveniji jer potrošači mogu na policama pronaći pet verzija Lino Lade: Milk, Nougat, Duo, Kokos i Gold. Lino Lada vrlo je popularna u Sloveniji, kako među mladima, tako i među pripadnicima starijih generacija koji su, ili čija su djeca, odrastali s njom. (R)



Nova kombinacija legendarnih okusa

Krajem ljeta u Žitu i Podravki pripremili su tri nove savršene kombinacije za sve ljubitelje čokoladnih i mliječnih namaza: Gorenjka punjena Lino Ladom Gold, Kokos i Milk. Gorenjka, koja će 2022. godine slaviti stotu obljetnicu, smatra se jednim od najpopularnijih brendova čokolade u Sloveniji, jer se osim izuzetnim okusom može ponositi i time što je jedina slovenska čokolada s vlastitim receptom proizvođača. Lino je svojom razigranošću i vječnom mladošću već godinama dio jutra mnogih malih sla-

dokusaca u Sloveniji, ili u obliku Čokolina, Lino Lade ili bilo kojeg drugog proizvoda iz Linovog raznolikog portfelja. Stoga su u Žitu i Podravki udružili snage oba popularna brenda i stvorili novu kombinaciju ovih legendarnih okusa. Gorenjku su otpratile na police trgovina tri vrste Lino Lade: Gold, Kokos i Milk. Tako su dodatno proširili svoj asortiman u segmentu punjene čokolade, a s inovativnim proizvodima zasigurno će se u najvećoj mjeri približiti najmlađim slado-



Podravka na sportskom danu MigiMigi

Žito i Podravka prisustvovali su sa svojim proizvodima drugom MigiMigi danu, koji se održao pretposljednje rujanske subote u Arboretumu Volčji Potok kod Kamnika i koji je privukao preko tisuću ljubitelja sporta iz cijele Slovenije.

MigiMigi dan jedan je od najvećih sportskih događaja u Sloveniji za sve koji se vole kretati, a ovaj je put privukao preko tri tisuće sudionika. Na događaju su sudionice odabrale vođene vježbe u skladu sa svojim željama i tjelesnom spremnošću, a održana su i predavanja te radionice koje su vodili sportski stručnjaci i ambasadori događaja. Nakon vježbanja sportašice su s veseljem posjetile izložbeni prostor Zlato Polje i kušale jela Podravkinih kulinarskih stručnjaka koji su došli predstaviti svoje kulinarne specijalitete iz Koprivnice. Pripremali su jela prema receptima brošure OH in SPLOH obrok izrađena od tjestenine i mljevenih proizvoda Zlato polje koja su obogatili Maestro začinima i Vegetom. Posjetiteljice su mogle probati marokansku salatu s kus-kusom, pu-



žiče s koprivom u salati, smeđu leću u umaku od rajčice s penne tjesteninom te ječmenom kašom koja je okupljene još dodatno

oduševila jer se kuha samo 20 minuta. Žito i Podravka tako su još dodatno uljepšali aktivan dan. (R)



Zdrav početak dana sa svježim šljivama

Pod sloganom "Žitnica zdravlja" u Žitu i Podravki Ljubljana organizirane su aktivnosti u okviru projekta promicanja zdravog načina života i prehrane zaposlenika. Krajem rujna zaposlenike su na poslu razveselile svježije šljive.

Projekt Žitnica zdravlja namijenjen je osiguranju dobrobiti zaposlenika jer je zdravlje osnova za dobar život kao i uspješan rad pojedinca i čitave organizacije. Zaposlenici tako mogu sudjelovati u različitim sportskim aktivnostima, a neki su već preuzeli uloge ambasadora zdravlja na radnom mjestu. U okviru projekta zaposlenike Žita i Podravke Ljubljana krajem rujna razveselile su svježije šljive. Zdrava i osvježavajuća užina pobrinula se za dodatnu mjeru vitamina jer šljive imaju



brojne pozitivne učinke na zdravlje. Pomažu kod zatvora i probavnih tegoba, štite srce, smanjuju rizik od dijabetesa, štite od raka i brinu o zdravim kostima. Također ublažavaju probleme s pamćenjem kod starenja, poma-

žu kod gubitka kilograma, doprinose zdravoj krvi i snižavaju loš kolesterol. Svi su bili oduševljeni ukusnim iznenađenjem i tako se pobrinuli da radni dan započne sa svježom energijom. (R)



//

Radim u jako dobrom timu koji je inače znatno manji od nekih marketinških timova u Podravki, ali klima u timu je odlična, uskaćemo po potrebi jedan za drugoga, ne pita se za radno vrijeme i zaista je gušt raditi s kolegama

IGOR ŠULJ

SA SRCEM IZ KOPRIVNICE

Marketingaš
u vrtu

Nakon završetka Ekonomskog fakulteta u Zagrebu Igor Šulj se 2001. godine zaposlio u Podravki i to u marketingu Dodaci jelima. Jedno vrijeme je bio i direktor marketinga Kondimenti, a unazad tri godine radi u marketingu PP Riba. Dakle, Igor ima 18 godina marketinškog iskustva u Podravki, a to iskustvo je itekako dobro došlo u timu Riba koji iz godine u godinu bilježi sve bolje poslovne rezultate.

Odličan marketinški tim koji dokazuje da je na dobrom putu

„Radim u jako dobrom timu koji je inače znatno manji od nekih marketinških timova u Podravki, ali klima u timu je odlična, uskaćemo po potrebi jedan za drugoga, ne pita se za radno vrijeme i zaista je gušt raditi s kolegama. Odlično surađujemo i s ostalim kolegama iz Razvoja, Proizvodnje i Prodaje, a naša specifičnost – tvornica Mirna u Rovinju udaljena 300-njak kilometara od Koprivnice uopće nije problem. Uostalom, inovativnost novih proizvoda i dobri poslovni rezultati Riba dokazuju da smo na dobrom putu“, kaže Igor.

Prioritet sin Mihael, a hobi vrtlarstvo

Čime se Igor bavi u slobodno vrijeme?

„Prije svega, prioritet moje supruge Ksenije i mene je sin Mihael koji sada ide u peti razred osnovne škole. To je sada znatno zahtjevnije nego prošle godine i potreban je veći angažman roditelja pa sve podređujemo njemu i njegovim školskim i izvan školskim aktivnostima. Osim toga, volim čitati, ali zbog poslovnih i privatnih obaveza baš nešto nisam po tom pitanju bio učinkovit, ali doći će hladnije vrijeme pa ćemo više biti u stanu i bit će više vremena za čitanje. Možda malo čudno izgleda, ali jedan od hobija mi je vrtlarstvo kojim se bavim od proljeća do kasne jeseni. Imam mali vrt kod roditelja u Kunovecu Bregu te pokušavam svake godine nešto novo posaditi. Tako sam već uzgajao hokaido tikve, češnjak, luk, mrkvu, salatu i blitvu koja je inače ove godine odlično rodila.“

Pa to je dobar spoj – riba i blitva.

„Da, imate pravo, blitva odlično ide uz naše Eva tune i to svi doma volimo pojesti, a i ta je kombinacija vrlo zdrava. Ne škodi u podravsku kuhinju malo ubaciti mediteranskoga štih.“

Drveni majstor koji prčka po radioni

Vaše kolege na poslu su mi šapnule da ste dobar drveni majstor.

„Ma nisam ja neki strašan drveni majstor iako

moj otac i brat imaju odlično opremljenu radionu i oni zaista imaju zlatne ruke po tom pitanju. Od drveta su u stanju sve napraviti, a ja im povremeno pomažem te za svoj gušt nešto napravim. Tako sam do sada napravio nekoliko stolaca, stol, drvene kutije i raznorazne drvene sitnice koje razvesele mene i moje ukućane. U tom drvenom poslu osim vještine, treba vam veliko strpljenje, koncentracija i preciznost, a po tom pitanju ipak se ja malo razlikujem od oca i brata, makar volim biti i nešto prčkati u njihovoj drvenoj



Kako ublažiti upalna i bolna stanja u ustima i ždrijelu?

Oralno zdravlje je bitan dio općeg zdravlja i od primarnog je značaja za funkcioniranje i kvalitetu života. Dobra higijena usta i zuba utječe na prevenciju mnogih oboljenja koja često nisu vezana samo uz usnu šupljinu. Osim karijesa, kao najučestalije infektivne bolesti kod čovjeka, bolesti organa usne šupljine su: grlobolja, laringitis (upala grkljana), stomatitis, gingivitis i parodontitis (oboje upalna stanja parodonta - potpornog zubnog tkiva), te različite bolesti oralne sluznice u koje se između ostalih ubrajaju granulom, protetski palatitis, oralna kandidijaza, oralni herpes, kao i afte. Upala ždrijela obično se manifestira bolom i peckanjem u grlu, grloboljom, otežanim gutanjem, kašljem, a ponekad i povišenom temperaturom. Faringitis je upala ždrijela (farinksa) obično uzrokovana virusom, ali često i bakterijama. Faringitis se može pojaviti pri virusnim infekcijama kao što su obična prehlada, influenza (gripa) i infektivska mononukleoza te pri bakterijskim infekcijama kao što su streptokokne infekcije. Simptomi koji uključuju bolno ždrijelo i bol pri gutanju slični su kod virusnog i bakterijskog faringitisa. U oba može sluznica, koja prekriva ždrijelo, biti

lagano ili teško upaljena i može biti pokrivena bjelkastom membranom ili gnojnim iscjetkom. I za virusni i bakterijski faringitis tipični su povišena temperatura, povećani limfni čvorovi u vratu i visoki broj bijelih krvnih stanica (leukocitoza), ali mogu biti izraženiji kod bakterijskog oblika. Laringitis je upala grkljana (larinksa). Najčešći uzrok je virusna infekcija gornjih dišnih putova, kao što je obična prehlada. Obično je najprimjetljiviji simptom neprirodna promjena glasa, kao što je promuklost ili čak ostajanje bez glasa. U ždrijelu se može osjetiti škakljanje ili hrapavost, a osoba ima stalno potrebu pročišćiti ždrijelo. Simptomi su različiti ovisno o težini upale. Pri teškim infekcijama može doći do povišene temperature, općeg osjećaja bolesti (slabost), poteškoće pri gutanju i grlobolje. Nateknuće (edem) grkljana može otežati disanje. Upala sluznice usta (stomatitis) kao samostalno oboljenje nastaje zbog direktnog nadražaja koji djeluje na sluznicu. Gingivitis nastaje tako što se proteini iz hrane zalijepe za zubno meso ili površinu zuba, gdje se počinju razvijati bakterije. Neliječeni gingivitis lako može prijeći u parodontitis koji se primarno manifestira gu-

bitkom epitelnog pričvrstka i alveolarne kosti. Simptomi su krvarenje desni, duboki parodontni i/ili koštani džepovi te pomičnost zuba. Liječenje upale zubnog mesa, kao i svako drugo liječenje, mora započeti posjetom stručnjaku, odnosno stomatologu. Rani simptomi upale zubnog mesa mogu se liječiti i pripravcima s protuupalnim djelovanjem. Glavni cilj ovakvog liječenja je smanjiti broj bakterija koji uzrokuju upalu i smiriti zubno meso. Granulom zuba je upala tkiva u korijenu zuba, mali gnojni čvor, odnosno cista, promjera 5 do 8 mm. Pripravci koji sadrže benzidaminklorid vrlo su korisni u svim opisanim stanjima, jer benzidamin ima protuupalno i antibakterijsko djelovanje, te smanjuje otekline, krvarenja i bolna stanja desni, kao i upale sluznice ždrijela. Kada se samo jedan od faktora u usnoj šupljini promijeni, dolazi do nesklada koji se manifestira pojavom oralnih simptoma i oralnih bolesti koje mogu ugroziti svakodnevne životne funkcije i navike čovjeka. Stoga je važno da na vrijeme reagiramo i primijenimo odgovarajuće pripravke koji pomažu ublažiti i sanirati navedene tegobe.

(Tatjana Vucelić, mr. pharm.)

OGLAS O LIJEKU

ZYNOL – DJELUJE DVOSTRUKO: UBLAŽAVA UPALU I BRZO ZAUSTAVLJA BOL

ZYNOL 1,5mg/ml, sprej za usnu sluznicu, otopina

ZYNOL 3 mg/ml, sprej za usnu sluznicu, otopina

ZYNOL 1,5 mg/ml otopina za grgljanje/ispiranje usta

ZYNOL sadrži djelatnu tvar benzidaminklorid koji pripada skupini lijekova koje nazivamo nesteroidni protuupalni lijekovi (NSAIL). Djeluje tako da zaustavlja bol i oticanje (upalu). Primjenjuje se za liječenje mnogih bolnih stanja usta i ždrijela uključujući: upalu sluznice ždrijela i upale desni, ulkus usta, te nelagodu povezanu sa zubnim protezama ili nakon stomatološkog zahvata.

Terapijske indikacije:

ZYNOL 1,5 mg/ml sprej za usnu sluznicu i ZYNOL 3 mg/ml sprej za usnu sluznicu, kao i ZYNOL 1,5 mg/ml otopina za grgljanje/ispiranje usta je lokalno djelujući analgetik i protuupalni lijek za bolna stanja u ždrijelu i ustima.

Farmakodinamička svojstva:

Farmakoterapijska skupina: stomatološki pripravci, ostali pripravci za lokalnu oralnu terapiju (ATK A01AD02).

Farmakodinamički učinci:

Benzidamin specifično djeluje na lokalne mehanizme upale kao što su bol, edem ili granulom. Lokalno primijenjen benzidamin svoje protuupalno djelovanje ostvaruje smanjenjem edema, kao i smanjenjem formiranja eksudata i granuloma, ima analgetska svojstva, te ima lokalno anestetsko djelovanje.

Klinička djelotvornost i sigurnost:

Klinička ispitivanja (prema podacima iz literature, SmPC) u bolesnika s faringitisom nakon tonzilektomije, ispiranje s benzidaminom značajno je bolje i brže ublažilo bolove u ždrijelu, otežano gutanje i poboljšalo kliničke znakove uključujući hiperemiju i edem. Slični rezultati bili su u drugim ispitivanjima u bolesnika s tonzilitisom ili faringitisom ili nakon stomatološkog kirurškog zahvata. Grgljanje benzidamina prije uvođenja u opći anestezijski s endotrahealnom cijevi za intubaciju značajno je smanjilo postoperativnu bolnost

ždrijela. Također, klinička ispitivanja (prema podacima iz literature, SmPC) pokazuju da je ispiranje benzidaminom u bolesnika nakon radioterapije radi karcinoma usne šupljine, pridonijelo značajnom olakšanju boli i smanjenju veličine i ozbiljnosti mukozitisa u dušniku. Slični učinci pokazali su se i u ispitivanju u bolesnika podvrgnutih kemoterapiji oralnog karcinoma. Također, u bolesnika s teškim orofaringealnim mukozitisom, koji su nakon radioterapije primjenjivali benzidamin otopinu znatno se smanjila bol prilikom gutanja, hiperemija i ozbiljnost mukozitisa.

ZYNOL 1,5 mg/ml, sprej za usnu sluznicu namijenjen je za primjenu kod odraslih i djece iznad 6 godina, dok je ZYNOL 3 mg/ml sprej za usnu sluznicu namijenjen za primjenu kod odraslih osoba. ZYNOL 1,5 mg/ml otopina za grgljanje/ispiranje usta otopina namijenjena odraslima, djeci starijoj od 12 godina i starijim osobama. Lijek se izdaje bez recepta, u ljekarni.

Prije uporabe pažljivo pročitajte uputu o lijeku, a o rizicima i nuspojavama upitajte svojeg liječnika ili ljekarnika.





Znamo što s ostacima hrane

Vjerovali ili ne, uz samo malo dobre volje, te cool savjeta i recepata, naše kuhinje mogu postati zero waste zone u kojima se baca samo ono što se jednostavno mora baciti

Da hrana nije za bacanje znamo svi. No, unatoč našoj osviještenosti koju zahvaljujemo i onima koje su na to stalno podsjećale, našim bakama, vrlo često naša hrana iz ovog ili onog razloga završi tamo gdje joj nije mjesto, u smeću.

Stoga, bez obzira jesmo li pretjerali stoga što smo kupovali gladni, bez popisa ili smo po tko zna koji put skuhalo više nego što možemo pojesti, prije negoli otvorimo kantu za smeće, razmislimo o planu B za jestive ostatke hrane. Doista, ostaci brojnih namirnica i jela mogu se više nego jednostavno reciklirati i pretvoriti u nove, maštovite i ukusne kreacije, kojima ne činimo dobro samo našim nepcima, već i našoj okolini i novčanicima.

OSTACI POVRĆA

Ostatke različitog sirovog povrća (manje količine zamrznete i iskoristite kad ih bude dovoljno!) iskoristite za povrtne juhe, poput guste juhe od povrća sa sirom

ili minestrone, koja se s Podravka instant juhom sprema i brzo i jednostavno. Ostaci povrća idealni su i za uvijek dobrodošle temeljce, koje, ako koristite eko povrće možete skuhati čak i od ostataka od guljenja povrća poput mrkve i tikvice, vanjskih listova luka, poriluka i prokulice, stapki brokule i cvjetače.....Višak sirovog povrća možete dodati i u zdrave napitke ili nasjeckati u sirne namaze, ali i ukiseliti (spremite turšiju!), a od kuhanog spremite krem juhe, piree, omlete ili umake za tjesteninu.

OSTACI VOĆA

Umjesto da ih bacite, ostatke svježeg i konzerviranog voća iskoristite za pripremu brojnih slastica, voćnih salata, kompota (dodajte i sušeno voće, primjerice suhe šljive!), namaza te preljeva i nadjeva za savijače, kolače i palačinke. Primjerice, komadiće voća iskoristite za pripremu palačinki s voćem i čokoladnim

umakom. Nadalje, ostatke voća ubacite u smoothije ili shakeove ili od njih skuhaite neki od slatko-ljutih umaka koji pašu uz meso i sireve, poput primjerice chutneya od jabuke.

OSTACI ZAČINSKOG BILJA

Kako su osim listića, iskoristivi i ostali dijelovi začinskog bilja, umjesto da ih bacite nasjeckajte ih i pomiješane s maslacem (koji je osim na kruhu savršen i na pečenim odrescima!), sirom, jogurtom ili primjerice pireom od slanotka i pretvorite u ukusne namaze, preljeve i dipove. Osim na uobičajen način, nasjeckane začine možete zamrznuti i s vodom u kalupima za led i pretvoriti u praktične začinske ledene kockice koje su dobrodošle u pripremi brojnih jela. K tome, ostatke možete iskoristiti i za razne slane savijače i pite poput primjerice pite od špinata sa začinskim biljem i povrćem.

TJESTENINA, RIŽA I OSTACI MESA

Umjesto da je bacite, tjesteninom obogatite različite povrtne i mesne salate poput šarene salate s tjesteninom. Za sve vrste salata idealna je i kuhana riža, koju možete dodati i juhama i

to ne samo ribljim ili od rajčice. A kada je riječ o ostacima pečenog mesa i hladnih mesnih narezaka mašta doista može svašta. Osim kao nadjev za kraljevske sendviče ili dodatak zelenim salatama, pečeno meso je savršena baza za delikatesne namaze i paštete. Ostaci pršuta i šunke idealni su za umake za tjesteninu ili nadjeve za torteline, te naravno sve vrste pizza, i običnih i neobičnih poput brze lisnate pizze.

OSTACI KRUHA, PECIVA I KOLAČA

Da su ostaci kruha i peciva idealni za pripremu mrvica, pudinga, nabujaka, okruglica, nadjeva i naravno omiljenog jela za doručak - kruha namočenog u razmućenim jajima i ispečenog na tavici, znaju svi. No, po ugledu na naše bake od ostataka kruha možete spremati i zaboravljene tradicijske, tako jednostavne, a tako fine slastice poput kolača od starih žemlja ili goranske popare, te slatke juhe od kruha. Naravno, ako nemate kruha jedite, odnosno, iskoristite i ostatke kolača, kolačića i keksa koji su idealni za slatke mrvice ali i za prave reciklirane slastice poput kolača od kolača imenom slatki ostaci s cimetom. (R)





Udruga volontera Podravke PULS sudjelovala u natjecanju udruge Osmijeh „Barbara - prikaz dostignuća“

Barbara – prikaz dostignuća naziv je natjecanja koje je Udruga za terapijsko jahanje Osmijeh provela u rujnu. Manifestacija se provodi s ciljem ulaganja u kvalitetan rad, praćenje razvoja i unaprjeđenje dresurnog jahanja za osobe s invaliditetom u Hrvatskoj. Sudjelovalo je 14 jahačica i jahača koji su, podijeljeni na početnike, odnosno one s težim oštećenjima te naprednije i iskusnije pokazali svoje vještine. Organizator natjecanja je Hrvatski

konjički savez osoba s invaliditetom (HKSOL), a pokrovitelj Hrvatski paraolimpijski odbor. Rad Osmijeha predstavile su predsjednica Udruge Valentina Kavur i tajnica Petra Čolig Šarić. Nagrade i priznanja uručili su predsjednik HKSOL-ja Zlatko Kavur, u ime Udruge volontera Podravke – PULS Zrinka Roksandić, zamjenica gradonačelnika Koprivnice Ksenija Ostriž i pročelnica Ureda za društvene djelatnosti Ana Mlinarić, u ime GKP-a Komunalac

članica Uprave Dubravka Horvat i specijalist za marketing i odnose s javnošću Petra Bijač. Inače, Osmijeh provodi program aktivnosti na konju naziva Jahanjem do osmijeha djece za 28 korisnika, u partnerstvu s Udrugom Latice i PULS-om. Ističu kako bez volontera i dviju kobila, Camille i Dorine, ništa ne bi bilo moguće. Najmlađe korisnike tijekom natjecanja uveseljavao je Lino, a volonteri su za zahvalu za svoj rad primili Podravkine proizvode. (R)

Kolumna

Piše: Maja Kušenić Gjerek

Živjeli Indijanci!

Dragi moji čitatelji, znate li one dane kad ste tako nervozni od jada, jer vam se čini da ništa nećete stići, da pomislite kako biste najradije iskočili iz vlastite kože i pojeli usput vlastite prste od muke?

Recimo, ustali ste u pet, kako bi dan potrajao dovoljno dugo za sve obaveze, prijepodne vam projuri u rješavanju trećine stvari koje imate na umu, zatim žurite u dućan u kojem se red pomiče puževim korakom, a zatim pretovareni vrećicama odstožite još dobar sat u banci, jer isti rokovi za račune i što sad, mora se čekati, sad ili nikad..

A onda oko pola pet shvatite da još zapravo dvije trećine današnjeg posla nije obavljeno, a već ste tako umorni da biste najradije zaspali u hodu...I još na sebi nadobudno imate kišni ogrtač, jer ste jučer slušali prognozu koja je govorila o žestokoj kiši i zavidno promatrate dječicu koja trčkaraju u kratkim rukavima na jesenjem suncu dok se preznojavate, svjesni sažalnih pogleda primjereno odjevenih prolaznika!

A kad napokon stignete kući, mrzite sami sebe jer shvatite da ste bez razloga vikali na ukućane zbog neke sitnice vezane uz račun

koji ste zaboravili platiti ili sličnu banalnost, a oni vas gledaju u čudu kao da ste iznenada poludjeli...

E, ovo je jedan od takvih dana, koje bi najbolje bilo prespavati (za što, naravno, nema, kao što ste već shvatili, uvjeta) ili što prije zaboraviti, samo što još nije prošao!

I da stvar bude još gora, nije prvi, već jedan od posljednjih desetak, u kojima se borim da ispunim rokove u pisanju sedamnaest (brojkom, 17 !) recenzija za rukopise, mahom romančina i duuugih zbirki priča, a čiji autori računaju na mene, moju istrošenu koncentraciju, ljubav prema literaturi i dobronamjernost u ocjenjivanju njihovih opsežnih djela, dok doslovno padam s nogu kako nikog ne bih razočarala...

A još mi se čini da me počela hvatati i viroza, glava me sve jače boli i sumnjivo šmrkam...

Ne pokušavam se izvući na bolest, za profesionalne književnike tako nešto kao bolovanje ne postoji, samo se jadam u tekstu da mi bude malo lakše i jer je pristojnije nego na glas vikati...

Hvala na strpljenju, ispuhala sam se malo i utješila usput, jer znam da svi na ovome svije-

tu znamo takve dane, ali da nasreću ima i onih ljepših, koji su začim životu, kad se smijemo, plešemo, čak i pjevujemo nešto, kao na nedavnom susretu Podravkinih umirovljenika, a što mi je ispričala moja dugovječna susjeda, koji je cijeli radni vijek provela u najdražoj nam Tvornici Vegete (s osmijehom na licu).

Hvala Bogu da sam je srela na ogradbi i razmijenila s njom par riječi o nečem lijepom i pozitivnom, jer bih inače otišla spavati uvjerena kako nam se Apokalipsa nesmiljeno i ubrzano približava, gutajući vrijeme i živce, prije no što krenu ostale pošasti..

Ono što me još muči je apsolutno netočna vremenska prognoza, nalik onom vicu gdje meteorolozi špijuniraju Indijance u šumi koliko drva sijeku, kako bi saznali hoće li zima biti oštra... Živjeli Indijanci!





Lino višebojac

U Podgoraču krenula nova 14. sezona

Svoju novu avanturu u školskoj godini 2019./2020. Lino je započeo u Osnovnoj školi Hinka Juhna u Podgoraču. Škola je to kojoj je zbog sveukupnog dojma i najviših ocjena za organizaciju, navijanje i uređenje pripala čast ponovnog domaćinstva i otvaranja nove 14. sezone sportskog natjecanja.

Lino višebojac podržali su i gosti sportaši iz Rukometnog kluba Nexe Fran Mileta i Marko Buvinić kojima je ovo bio prvi susret s Lino višebojcem. Uz podršku vrhunskih sportaša, 24 natjecatelja od 5. do 8. razreda natjecali su se u rukometu, nogometu, košarci, skoku u dalj i skupnim igrama. Spretno i sretno do postolja

s najviše bodova došli su petaši Marko Balentić i Vanesa Kušić.

Osim najboljih školskih sportaša Lino je nagradio i kreativnost ostalih učenika škole. Tako je titulu najboljeg školskog rada na temu „Svijet po tvom“ napisala Dora Mojzeš, a najkreativniji transparent izradili su učenici Područne škole Razbojište.

Lino višebojac u ovoj će sezoni gostovati u još 17 škola diljem Hrvatske, a gotovo 10.000 osnovnoškolaca natjecat će se s ciljem osvajanja titule najbolje i najboljeg višebojca ove sezone.

(Nives Hemetek)





Nova suradnja Podravke i modnog dvojca ELFS

Rukometašice Podravka Vegete u novim Elfs trenirkama na otvaranju elitnog rukometnog natjecanja



Rukometašice Podravka Vegete, najtrofejnijeg hrvatskog ženskog kluba, započinju novu sezonu Lige prvakinja Europe, elitnog rukometnog natjecanja u koje su ove godine ušle izravno, odlukom Upravnog odbora Europske rukometne federacije. Uz igračka pojačanja, rukometašice Podravke u nova rukometna uzbuđenja ulaze i modno „osvježene“, i to novim trendovskim trenirkama koje su u bojama Vegete za njih kreirali popularni ELFS-i.

Ovime se nastavlja uspješna suradnja Podravke i modnog dvojca ELFS koja u kontinuitetu donosi nepredvidljive modne kombinacije. Nakon kolekcije inspirirane Podravkinim ikonama - prepoznatljivim i dugovječnim Podravkinim simbolima pijetla i kravice te majica u povodu velikog jubileja Vegete, ELFS-i su kreirali novu priču koja ovaj put povezuje sport i modu.

„Veseli nas nova suradnja s ELFS-ima koja će dodatno „začiniti“ nadolazeća natjecanja i nastupe naših rukometašica. Ovo je svakako jedan od kreativnih načina promocije ne samo našeg najvećeg brenda Vegete, već i hrvatske mode, ali i hrvatskog sporta izvan granica Lijepe Naše“, izjavila je Marinka Akrap, direktorica Korporativnog marketinga i komunikacija Podravke.

I rukometašice Podravka Vegete oduševljene su svojom novom modno-sportskom opremom.

„Žene koje se bave sportom svi su navikli gledati u trenirkama. I sama sam često u njoj i izvan svoje dnevne sportske rutine. Ipak, nisam znala da se u

trenirci mogu osjećati ovako glamurozno, a upravo tako se osjećam u ovoj koju su nam osmislili hrvatski dizajneri“, istaknula je rukometašica Lamprini Tsakalou, prelijepa Grkinja koja se RK Podravka Vegeta pridružila ovog proljeća.

Trenirke, osim za sportske aktivnosti, sve češće su izbor u svakodnevnom, ali i u situacijama koje zahtijevaju elegantniji stil. Tako su, uz rukometašice Podravka Vegete, nove trenirke iz kolekcije ELFS-a s veseljem odabrale i Katarina Mamić, aktualna Miss Hrvatske te Olja Vori, modna ikona i supruga proslavljenog rukometaša Igora Vorića.

Katarina Mamić ovih je dana uspješno završila i diplomirala novinarstvo na Sveučilištu Sjever u Koprivnici gdje je rado pratila utakmice RK Podravka, a ne krije ni svoju „vezu“ s Podravkinim proizvodima, koji su je, kako kaže „vjerno pratili kroz studentske dane.“

U obitelji Vori, kako ističe Olja, trajna je ljubav prema rukometu i Podravkinim proizvodima. „Zbog rukometa mnogo smo godina živjeli izvan Hrvatske, ali nigdje nismo išli bez naših omiljenih proizvoda, Vegete, Lino Lade i Čokolina. Drago mi je što sam dobila priliku uključiti se u ovu lijepu modno-sportsku priču jer volim i modu i rukomet. Veselim se što na ovaj način mogu podržati rukometašice Podravke i poželjeti im puno uspjeha u Ligi prvakinja“, izjavila je Olja Vori.

Aleksandar Šekuljica i Ivan Tandarić iz modnog dvojca ELFS u najnovijoj kolekciji fw19 donose nekoliko jedinstvenih trendovskih trenirki za svaku priliku.

„Klasične forme trenirki dobile su trendi i ženstvena obilježja poput karakterističnih boja, amblema i materijala. Ako to još kombinirate s omiljenim sportom, ne možete pogriješiti“, ističe Ivan Tandarić.

„U trenirkama iz nove kolekcije obogaćenim dizajnerskim amblesima u trendovskim bojama, ali i onim posebno izrađenim za Rukometni klub Podravka Vegeta u nebesko plavoj boji s logotipovima kluba, moderna žena izgledat će istodobno ženstveno i mladenački“, dodao je Aleksandar Šekuljica te najavio predstavljanje nove kolekcije na modnom spektaklu koji će se održati 10. listopada 2019. u Hrvatskom novinarskom društvu u Zagrebu. (R)

DELO EHF Liga prvakinja

Pobjedom protiv Vipers Kristiansanda Podravka Vegeta iznenadila rukometni svijet



Utakmicom prvog kola u francuskom Metzu Podravka Vegeta počela je novu sezonu u DELO EHF Ligi prvakinja. Podravka Vegeta po dvadesetšesti puta izborila je natjecanje u najelitnijem rukometnom natjecanju na svijetu. Ždrijeb nije imao milosti za naše rukometašice te ih je smjestio u skupinu A s Metz Handballom, Vipers Kristiansandom i FTC-Rail Cargo Hungariom (Ferencvaroš). Metz i Vipers prošlogodišnji finalisti Lige prvakinja, a Ferencvaroš također spada u sam vrh rukometa u Europi.

Praznik rukometa u Koprivnici

U prepunoj dvorani Gimnazije Fran Galović ekipa Podravka Vegete odigrala je jednu od najboljih utakmica u svojoj povijesti. Podravka je susret 2. kola DELO EHF Lige prvakinja protiv Vipers Kristiansanda otvorila sa serijom od pet pogodaka. Ana Debelić i Ana Turk bile su nepogrešive s krila i crte te odmah stvaraju prednost

za domaću ekipu koju nisu niti jednom ispustile do kraja utakmice. Gošće prvi pogodak zabijaju tek u devetoj minuti susreta. Posljednje minute utakmice obilježavaju isključenja Tsakalou i Debelić te Podravka Vegeta ostaje s pet igračica na terenu i zalihom od tri gola. Norvežanke imaju napad no kapetanica Podravka Vegete Dragica Džono blokira udarac te uzima loptu. Nakon promašaja Podravke u napadu za Vipers zabijaju Aune i Arntzen te smanjuju razliku na jedan pogodak. U posljednju minutu susreta Podravka ulazi kompletna te tjera gostujuće igračice na pogrešku. Arntzen nakon isteka vremena šutira s devet metara i promašuje. Uz eksploziju pljeska s tribina nakon šezdeset minuta na semaforu je bilo Podravka Vegeta 25 – Vipers Kristiansand 24. Podravka je na domaćem terenu pobijedila jednu od četiri najbolje ekipe u Europi. Kod domaćih igračica svakako su se istaknule Dejana Milosavljević s deset pogodaka te Jovana Riso-

vić na голу koja je upisala 12 obrana. I ostatak ekipe je dao sve od sebe te su odličnom obranom gošćama iz Norveške otežale posao.

Nakon utakmice trener Zlatko Saračević nije sakrivao koliko je ponosan na svoju ekipu: „Moram od srca čestitati curama na fanatičnoj borbi. Ovo je bilo sat vremena transa. Svaka od njih je dala svaki atom snage u ovu utakmicu.“

„U ove dvije utakmice u Ligi prvakinja pokazali smo svoja dva lica, a ovo je svakako ono ljepše. Mogu reći da je ovo najbolja utakmica koju je Podravka Vegeta odigrala otkako sam ja trener“, kratak je bio nakon utakmice trener Saračević.

U sljedećem kolu DELO EHF Lige prvakinja Podravka Vegeta ide u goste mađarskom Ferencvarošu, a vikend kasnije je reprezentativna pauza. Nakon toga igraju se dvije domaće utakmice zaredom. Iz kluba se nadaju kako će puna dvorana i dalje biti osmi igrač te će odvesti cure u nove pobjede. (Miroslav Miletić)





LINO KUP 2019.

Podravkašice prve, a pojedinačne nagrade uzele Nika Galinec i Ema Stručić

Održan je treći po redu, a sada već i tradicionalni Lino Kup 2019 koji je i ove godine okupio osam ekipa iz cijele Hrvatske. U dva dana su se u jakoj konkurenciji natjecale mlađe kadetkinje 2004. godište. Uz domaćina Podravku sudjelovale su i ekipe ŽRK 1234 Virovitica, RK Sesvete, ŽRK Zrinski, ŽARK Split, ŽRK Trogir 58, ŽRK Dugo Selo '55 te ŽRK Split 2010.

I ove je godine u jakoj konkurenciji bez poraza prvo mjesto osvojila ekipa Podravke pod vodstvom trenerice Đurđice Zečević koja se u finalu suočila s ekipom iz Sesveta i svladala ih 22:15, poluvrijeme 14:7. U ovoj je utakmici najuvjerljivija s 9 pogodaka bila Nika Dedi, a 6 je dodala Ema Stručić.

Uvjerljivo najbolja strijelkinja dvodnevno

turnira bila je Sara Marendić igračica ŽRK Splita 2010 koja je postigla 38 pogodaka. Titulu najbolje igračice turnira ponijela je Podravkina Ema Stručić, a najbolje vratarke Nika Galinec.

Dva dana smijeha, sportskog duha, borbenosti i druženja okončano je svečanim zatvaranjem Lino Kupa koje je i ove godine podržao glavni sponzor Podravka d.d. i osigurao lijepe nagrade za sve natjecateljice i trenere. Na dodjeli su glavnu ulogu preuzele rukometašice Podravka Vegete, prvotimke, Nikolina Zadravec, Dijana Mugoša i Lucija Jandrašić koje su uz lijepe želje uručile pehare i nagrade sponzora. Lijepu gestu je pripremio i ŽRK Trogir 58 i uručio tradicionalni poklon iz Trogira i loptu

od krokanta sportskoj direktorici RK Podravke Mirandi Tatari Šimunović koja je kako su naglasile mlade rukometašice, osim doprinosa hrvatskom rukometu, veliki trag ostavila i u očima ovih mladih nada pa su se na ovaj način svi zajedno zahvalili na gostoprimstvu i prvom sudjelovanju na turniru u Koprivnici.

Vrijedi spomenuti kako su Podravkine mlađe kadetkinje ponovno pokazale veliku inicijativu na terenu i domišljat rukomet zbog čega im je kroz sve utakmice stizala velika podrška s tribina. Bio je ovo još jedan turnir za pamćenje uz pohvale gostiju za organizaciju kao i domaćinstvo, a vjerujemo da će se ova tradicija nastaviti i u budućnosti.

(Romana Mihalec)

LINO FUN DAY

U Sportskoj dvorani Gimnazije Fran Galović održan je Lino Fun Day na kojem se okupilo tridesetak djevojčica i dječaka koji su uživali u igrama i poligonima koje su za njih priredili naši treneri iz Škole rukometa. Na pet poligona djeca su pogađala gol, prolazila kroz zanimljive prepreke, pokušavala pogoditi čunjeve i naše igračice koje su se izmicale te na kraju gađala obruče u kutevima golova koji su pokazivali preciznost, a u svim su vježbicama svi oni, bili itekako uspješni.

Sve je bilo lakše jer su cijelo vrijeme uz sve njih veselo plesali Lino i Kviki, ali i asistirali i pomagali pri izvođenju vježbica. Bilo je puno smijeha i radosti uz slane i slatke grickalice našeg glavnog sponzora Podravke. Svi sudionici na poligonima, ali i naše novoupisane djevojčice dobile su majice s voljenim Linom koje će ih ujedno podsjećati na ovaj zabavan dan. Moramo spomenuti i kako su se u druženje uključile i sve rukometašice prve ekipe koje su bodrile talentirane djevojčice.



Upisi u Školu rukometa

Upisi za godište 2012./2013. će se nastaviti i u redovnim terminima treninga u Srednjoj školi Koprivnica svakog utorka i četvrtka od 18.00 do 19.00 sati već od sljedećeg tjedna ili na broj telefona trenera:

Snježana Petika : 0992158316, Melita Jug: 0955190590

Djevojčice godište 2010./2011. koje su također zainteresirane mogu se upisati i na broj mobitela trenera Antonia Pranjića 0995084404.



Slaven Belupo s novim trenerom u nastavak sezone!

Tomislav Stipić novi je trener Slaven Belupa. Riječ je o 40-godišnjem stručnjaku iz Tomislavgrada, rođenom 1. kolovoza 1979. godine, koji je posljednji angažman imao u švicarskom Grasshoppersu. Svoju je trenersku karijeru krenuo graditi prije dvadesetak godina u Njemačkoj, a do sada je vodio u 2. Bundesligi Erzgebirge Aue, mladu momčad Ingostadta, Stuttgarter Kickerse, U-19 momčad Eintrachta te kineskog drugoligaša Nantonga. S našim je klubom potpisao ugovor na dvije i pol godine.

„Sretan što sam ovdje, što sam prvi put u Hrvatskoj i što mogu voditi ovaj klub. Osjećam se ugodno i opušteno. Imao sam sastanak s ekipom i izložio neke stvari. Bitno je da im mogu na terenu pokazati i prenijeti ono što ja tražim. Volim hrabru igru i napadački nogomet, s loptom i bez lopte“, rekao je.

Posljednjih nekoliko mjeseci Stipić je intenzivno pratio HNL, a s našom momčadi želi što prije krenuti s pozitivnim rezultatima.

„Ovo je zemlja svjetskog viceprvaka. Ima mnogo mladih i talentiranih momaka i ako se uklope u ligu uspijevaju. Čast je biti trener u ovakvoj ligi. Nije me iznenadio poziv Slavena, bio sam spreman. Ništa se ne dogodi slučajno,



uvijek neki putovi vode k nekom cilju“, kazao je novi Slavenov trener.

A cilj je vrlo jasan.

„Želimo, naravno, što prije krenuti s pozitivnim rezultatima i napuštati utakmice kao pobjednici. Bitno je da se što prije priviknem na ove ljude, na ovu sredinu, na ove okolnosti. Ključ uspjeha je u tome da postanem dio ove organizacije i to je prvo što trebam napraviti. Onda ćemo vidjeti koliko mogu kroz taj dio promijeniti ekipu, mišljenje, intenzitet i sve to.

Od samog sebe očekujem da napravim prve korake, a onda ekipa“, zaključio je.

Stručni stožer činit će i Sandro Bloudek kao pomoćni trener. Bloudek je u svojoj igračkoj karijeri branio boje, između ostalih, i Varteksa i Šibenika, a kao jedan od najvećih slovenskih talenata iz Maribora je otišao u talijanski Milan. Kondicijski trener bit će Miro Petrić s iskustvom rada u Grasshopperu, Eintrachtu, Istri, Dinamu i još nekoliko klubova.

(Luka Šarlija)

Druga momčad Slaven Belupa suvereno prolazi kroz Četvrtu ligu

Druga momčad Slaven Belupa impresivno je startala u Četvrtoj nogometnoj ligi Bjelovar - Koprivnici - Virovitica. Nakon sedam kola prva je s maksimalnim 21 bodom uz gol razliku +27. Redom su mladi Slavenaši slavili protiv Tomislava iz Drnja sa 6:1, Suhopolja s 1:4, kloštarske Mladosti s 5:1, Bilogore s 1:3, Slatine s 3:0, Čazme s 1:5 i Dinama iz Predavca sa 6:0.

- Najvažnije je da su svi mladi nogometaši shvatili ozbiljno ovu ligu i da iz kola u kolo pokazuju vrhunsku razinu ozbiljnosti i motiviranosti. Pred nama je duga sezona i želim da rastemo kao momčad iz kola u kolo. Želimo zadržati vrh ljestvice i plasirati se u Treću ligu kako bi u jačoj konkurenciji svi zajedno još brže i bolje napredovali. Cilj je, kao i uvijek, pripremiti naše mlade nogometaše za prvu momčadi - rekao je trener Vedran Medenjak.

(Luka Šarlija)





Branitelji Podravke na hodočašću u Hercegovini



U organizaciji Udruge branitelja, invalida i udovica Domovinskog rata Podravke za članove Udruge održano je dvodnevno hodočašće u Hercegovinu.

Prva destinacija koju su branitelji i članovi njihovih obitelji posjetili bilo je Međugorje. U to do sada nepriznato svetište dolaze hodočasnici iz cijeloga svijeta pa je tako bilo i sada. U mnoštvu vjernika pred međugorskom crkvom Svetoga Jakova te pred kipom Marije ispred crkve bili su i naši branitelji koji su se potom popeli i do Križa ukazanja. Nakon Međugorja, obilazak Podrumske Andrije u Paoči. Tijekom obilaska kompleksa ljubazni domaćini Valentin i Miro Čorić upoznali su goste s tajnama dobrog vina, a i ručak koji su pripremili bio je

odličan. Bilo je prilično teško napustiti Podrume, ali u prebukiranom rasporedu posjete Hercegovini valjalo je krenuti prema Mostaru. Naravno, obilazak Staroga grada i mosta gdje se mogao upiti orijentalni dah prošlosti. Primamljivi šarm starog grada, naročito dijela oko Neretve, vas zarobi na jednom mjestu po nekoliko sati dok uživate u pogledu i upijate zvukove. Za razliku od drugih svjetskih gradova, ovdje vas nitko neće zamoliti da odete čak i ako već satima tu sjedite i pijete tursku kafu. Prilično naporan prvi dan završio je večerom i noćenjem u širokobriješkom hotelu Park. Drugi dan krenuo je obilaskom Franjevačkog samostana i Gospinog svetišta Široki Brijeg te Franjevačke klasične gimnazije,

samostanske Riznice i Franjevačke galerije. Vrlo detaljno o frapantnoj povijesti ovoga pučkog Gospinog svetišta upoznao nas je fra Vendelin Karačić, izuzetna ličnost hercegovačkoga kraja. Bez obzira na sve povijesne patnje Široki imenom, još širi htijenjima i plemenitim željama, Široki Brijeg – ovjerovljen plodovima vjere i osnažen mučeništvom – postao je neiscrpnim izvorom sjećanja i uzorom koji nadahnjuje i obavezuje. Kao pučko Gospino svetište, pod okriljem Marije na nebu uznesene, on iz svih krajeva svijeta privlači i rado prihvaća hodočasnike i sve ljude dobre volje.

A kao što to obično biva – šećer na kraju. Posjet Parku prirode Blidinje – Bogom danom mjestu, gdje čovjeku naprosto stane dah od predivne ljepote toga kraja. A tamo u Modroj Luci jedinstven franjevački kompleks kojega vodi fra Petar Krasić, vitalni 84-godišnjak nemirna duha koji nas je također detaljno upoznao s poviješću i sadašnjosti ovoga prekrasnoga kraja. Ljudi Božji, tu ljepotu zaista treba vidjeti i doživjeti.

Za sve ovo što su Podravkinci branitelji prošli i doživjeli u Hercegovini posebno treba zahvaliti našem širokobriješkom Podravkašu Filipu Hrkaču koji je bio od 0 do 24 sata na raspolaganju braniteljima i koji se zaista pokazao kao veliki poznavatelj povijesti, politike i gospodarstva Hercegovine. Da čovjek ne radi u Podravki zasigurno bi bio odličan turistički vodič.

Sve u svemu, još jedan izlet za pamćenje u organizaciji UBIUDR Podravke, a kao što je rečeno, i uskoro se mogu očekivati još neki edukativni izleti.

(Boris Fabijanec)



KUD Podravka

Jesenske aktivnosti

Nakon ljetne stanke, članovi KUD-a Podravka opet su krenuli sa svojim aktivnostima. Članovi likovne sekcije „Podravka 72“ postavili su 20-ak novih radova u predvorju Podravkine poslovne zgrade te nove minijature i uredili staklene vitrine ispred restorana u jesenjem tonu. Izloženi radovi izrađeni su tehnikama ulja na platnu, akrila na platnu te ulja na staklu, a kako dolazi jesen, jedno od najljepše obojanih i najbogatije godišnje doba, slikari su imali bezbroj tema za slikanje.

Krajem rujna članovi KUD-a sudjelovali su na međunarodnoj humanitarnoj slikarskoj koloniji u organizaciji Križevačkog likovnog

kruga u Ruševcu. Na međunarodnoj slikarskoj koloniji sudjelovali su slikari iz Koprivnice, Đurđevca, Varaždina, Popovače, Plitvica, Novigrada Podravskog, Delova, Novog Marofa, Brezničkog Huma, Zagreba, Rakovice i Šentjura iz Slovenije. U prekrasnom okruženju lovačkog doma u Ruševcu, 44 slikara družilo se i stvaralo svoja djela, namijenjena domaćinima za uređenje doma, a dio će biti za druge humanitarne potrebe. Predstavnici KUD-a Podravka, likovne sekcije „Podravka 72“ koji su donirali svoje radove za ove humanitarne potrebe su: Alen Gjerek, Vesna Martinjak, Draženka Kolar, Marija Stipan, Đurđica Međure-



čan i Anđelko Brkić

Članovi KUD-a Podravka posjetili su i Pečuh. Pečuh je peti najveći grad Mađarske, proglašen je europskom prijestolnicom kulture 2010. godine te je dobio nagradu „Grad mira“ od strane UNESCO-a zbog promicanja manjinskih kultura i tolerancije. Izletnici su posjetili Mauzolej i Kulturni centar Zsolnay te razgledali grad i znamenitosti kao što su sinagoga, fontana Zsolnay, Szecheniy trg s Gazi Kasim pašinom džamijom, stupom sv. Trojstva, Gradska vijećnica, Csontváry spomenik i muzej, katedrala sv. Petra i Pavla te Cella Septichora –podzemni grobovi koji datiraju iz 4.st., zbog kojih je (uz Zsolnaya) Pečuh pod UNESCO-vom zaštitom.

(Vesna Martinjak)



Listopad u Ludens bojama

Na repertoaru brojna gostovanja

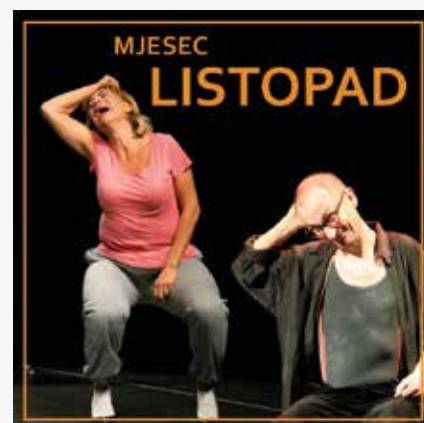
S gostovanjem fantastičnog Dražena Šivaka u predstavi 'Mistero Buffo' u retrovizoru, Ludensovcu u listopad ulaze kao oni koji gostuju. 'Kazalište – što, kako i zašto uopće' i nakon preko deset godina izvođenja ne posustaje te će u listopadu educirati Sisak, Požegu i Kutinu dok 'Brodolomke' uskoro pripremaju svoju svečanu, stotu izvedbu i zabavljaju Popovaču, Zaprešić, Slatinu i

Zagreb.

Osim ovih već dobro etabliranih predstava, u Ludensovoj kuhinji u pripremi je nova predstava čiju premijeru nestrpljivo očekujemo krajem godine.

Naši amateri iz Dramskog studija ovaj mjesec također započinju s novom sezonom i broje mnoga nova lica u svojim redovima.

(Mihovil Maloča)



ZDRAVI SENDVIČ S EVOM

coolinarika.com

Sastojci (za 2 osobe):

Šalša:

- 6 sušenih rajčica (iz uljne otopine)
- 1 mladi luk
- 100 g cherry rajčica
- 2 žlice maslinova ulja
- 1 češanj češnjaka
- malo bijelog vina
- 1 žličica nasjeckanog peršina
- sol
- crni papar
- nekoliko listića svježeg bosiljka
- 4 ploške integralnog kruha
- **2 limenke Eva tuna komadi u maslinovom ulju (160 g)**
- ½ zelene paprike
- sitna miješana zelena salata

Mladi luk, sušene i cherry rajčice narežite. Na zagrijano ulje stavite mladi luk, kratko popecite, ulijte malo vina, dodajte sušene rajčice, nasjeckani češnjak i peršin. Kratko popecite, dodajte rajčicu, posolite, popaprite i uz podlijevanje vinom pirjajte da dobijete šalšu.

Šalšu maknite s vatre, pospite natrganim li-

stićima bosiljka i pustite da se hladi. Ploške kruha popecite na nauljenoj grill tavi. Na plošku kruha stavite pripremljenu šalšu i preko nje rasporedite tunu.

Po tuni stavite papriku, salatu, pospite grubo mljevenim paprom, posolite i nakapajte maslinovim uljem.

Sendvič poklopite drugom ploškom kruha,

dijagonalno prerežite i poslužite s preostalom šalšom.

♥ Savjet:

Nauljenu grill tavu premažite češnjakom prije nego što popečete kruh.

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Složenost: jednostavno



LINO LADA GOLD TORTA

Za tamnu kremu:

- 500 ml mlijeka
- 60 g šećera u prahu
- **1 Dolcela Pudinga okus čokolada**
- **125 g Lino Lade Gold**
- 125 g maslaca
- 50 g tučenog slatkog vrhnja

Za bijelu kremu:

- 500 ml mlijeka
- **1 Dolcela Puding okus vanilija**
- 60 g šećera u prahu
- 50 g kokosa
- **125 g Lino Lade milk**
- 125 g maslaca

Za biskvit:

- 300 g krupno mljevenih lješnjaka
- 300 g šećera u prahu
- 300 g bjelanjaka

Za nougat beze:

- 5 bjelanjaka
- 200 g šećera
- **3 žlice Oštrog brašna Podravka**
- 90 g lješnjaka



Odvojite 200 ml mlijeka, pa u njemu razmutite šećer u prahu i puding. Ostatak stavite kuhati, kad zakipi ukuhajte puding. Kremu ohladite.

Mikserom izradite maslac, Lino Ladu Gold i dodajte ohlađenu kremu. Pjenasto umiješate i dodajte izmiksano slatko vrhnje.

Kod pripreme bijele kreme je isti postupak kuhanja, samo se u odvojeno mlijeko, puding i šećer u prahu doda kokos. Skuhanu kremu isto stavite da se ohladi.

U izrađen maslac, šećer i Lino Ladu milk dodajte ohlađena krema, također pjenasto izmiksajte.

Za biskvit, bjeljanke izmiksajte sa 150 g šećera u prahu, dodajte ostatak šećera pomiješanog s lješnjacima.

Podijelite u dva kalupa promjera Ø 26 i stavite

sušiti na 160°C 35 minuta.

Beze koru od lješnjaka radite na isti način kao biskvit, samo je sušite na 160°C 45 minuta.

Biskvit premažite s 2 žlice bijele kreme i dvije žlice tamne kreme, stavite beze koru koju premažite sa 100 g Lino Lade Gold, zatim premažite bijelom, te tamnom kremom, stavite biskvit, premažite bijelom kremom i završite tamnom kremom.

Pripremljenu tortu ostavite da odstoji 12 sati. Prelijte i ukasite po želji.

Velikima poslužite uz kavu ili čaj, a malenima uz mlijeko.

Vrijeme pripreme: 120 minuta

Zahtjevnost: Složeno

Nagradna igra



Fini-Mini

ODGOVORITE TOČNO NA PITANJE
I OSVOJITE PRIGODNI POKLON PAKET

Koja je juha gotova za 3 minute, bez kuhanja?

Sve što je potrebno jest poslati točan odgovor, sa svojim podacima, na adresu lista:

Ante Starčevića 32, Koprivnica,
s naznakom **NAGRADNA IGRA: ODGOVORI
TOČNO I OSVOJI POKLON PAKET.**

Odgovore možete slati do 4. studenog 2019.,
a najsretniju/najsretnijeg od vas, s točnim
odgovorom, izvući će redakcija Lista. Ime
dobitnice/dobitnika poklon paketa bit će
objavljeno u sljedećem broju lista Podravka.



SLOBODNO STAVI VIŠE
JER EVA TUNA JE JOŠ POVOLJNIJA!



Eva. Iz srca mora.