

PODRAVKA



*Sretan Božić i
nova godina*

ZA OKUSE USPJEHA
RECEPT PIŠEMO ZAJEDNO.

*Sretne blagdane i uspješnu novu godinu
želi vam Podravka!*



Uvijek sa srcem!

Poštovane Podravkašice i Podravkaši,

na kraju smo još jedne poslovne godine u kojoj smo napravili puno - od povijesno dobrih poslovnih rezultata, nadogradnje naših vrhunskih brandova, jačanja partnerstva s domaćim poljoprivrednicima do značajnog poboljšanja prava zaposlenika. I ove godine pokazujemo i dokazujemo poslovnu snagu te, bez lažne skromnosti, možemo reći kako je među brojnim domaćim kompanijama upravo naša kompanija, ona s najvećim potencijalom. Između ostalog, dokazuju to i brojne nagrade te priznanja koja smo dobivali tijekom ove godine, a ti su uspjesi i postignuća rezultat vrijednog rada i truda svih zaposlenika Podravke.

Kraj godine obilježila je i proslava 60. rođendana Vegete. Putovanjem kroz šest desetljeća uspjeha odali smo počast profesorici Zlati Bartl i velikim slavljem obilježili rođendan najveće hrvatske marke.

U rođendanskom ozračju i s dobrim rezultatima tijekom godine, zaposlenici su dobili dodatne razloge za zadovoljstvo. Naime, Uprava je donijela odluku o dodatnim dohodcima u prosincu – 1.500 kuna dodatka na plaću za studeni te 1.500 kuna jednokratne nagrade. Rođendanska poruka za 70 godina poslovanja „Znamo kamo idemo, jer znamo odakle dolazimo“ pokazala se više no istinita. Unazad godinu dana ostvarili smo povijesno najbolje rezultate i nastavili pozitivne trendove poslovanja iz 2018. godine. Zajedničkim snagama ostvarili smo mnoge pobjede. Između ostalog, postigli smo da se Podravkina juha nađe na stolovima od Koprivnice, preko Stockholma, do New Yorka i Moskve. Naša slavljenička Vegeta našla se u gotovo 4 milijardi pripremljenih jela, Coolinarikina web stranica koja slavi 16 godinu postojanja bilježi čak 5 milijuna jedinstvenih mjesečnih posjeta te je i dalje glavna i omiljena u digitalnom svijetu i zato naš uspjeh želimo pokazati svima. Ističući ovogodišnji poslovni uspjeh želimo zahvaliti svima koji su pomogli i sudjelovali da se ne zaborave počeci, vrijednosti na kojima Podravka počiva te da se svakog dana nastavi graditi budućnost na kvalitetnim proizvodima, prateći najnovije tehnologije i trendove, ulažući u istraživanje i razvoj.

Mjesec prosinac je mjesec darivanja pa je tako i Podravka tradicionalno kao odgovoran član zajednice podržala brojne humanitarne akcije i božićna događanja. U režiji Podravke te akcije se nastavljaju i dalje te će Lino zasigurno razveseliti još brojna dječja srca. A kada se spominje Lino onda ne treba posebno naglašavati kako se pozitivno ludilo Lino višebojca i dalje širi hrvatskim osnovnim školama.

Brojna događanja obilježila su i ovo proteklo razdoblje te o njima možete čitati u našim novinama, a mi koristimo priliku da se od srca zahvalimo svima Vama na svakodnevnom trudu i zalaganju koji ulažete u Podravku čineći ju kvalitetnom i uspješnom, ali najvažnije, kompanijom sa srcem. Upravo zajedničkim snagama te maksimalnim zalaganjem i timskim radom možemo biti najveća multinacionalna prehrambena kompanija sa sjedištem u Hrvatskoj.

Svima Vama, kao i Vašim obiteljima, želimo sretan i blagoslovljen Božić te još uspješniju 2020. godinu. (R)

SADRŽAJ

4 - 7 60 godina Vegete

8 - 9 Vijesti

10 - 13 Kampanje i noviteti

14 - 15 Vijesti

16 - 17 Ljudski potencijali i pravo

18 - 19 I ja sam Podravkaš

20 - 21 Recepti

22 Coolinarika

23 - 25 Tržišta

26 - 27 Žito

28 - 30 Sport

31 Belupo

32 - 33 Lino višebojac

34 Kultura



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.

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



Putovanje kroz šest desetljeća uspjeha

Podravka svečano obilježava



Podravka je u ponedjeljak svečano obilježila 60 godina Vegete, a proslavu velikog jubileja, uz brojne uzvanike, uveličali su i predsjednik Hrvatskog sabora Gordan Jandroković te delegacija Vlade RH na čelu s predsjednikom Andrejom Plenkovićem.

Svoje goste, Podravka je ovom prigodom povele na putovanje kroz šest desetljeća bogate Vegetine povijesti u posebno uređenom vlaku od Zagreba do Koprivnice. Svaki od četiri vagona prikazao je dio povijesti i razvoja proizvoda koji je postao ne samo najuspješniji hrvatski izvozni proizvod, nego i fenomen koji je osvojio svijet. Uz prigodna jela Podravkinih promotora kulinarstva, gosti su se ovom prilikom družili i s legendarnim Stevom Karapandžom, zaštitnim licem Podravkine kulturne emisije „Male tajne velikih majstora kuhinje“.

Slavljenička atmosfera nastavljena je, po dolasku vlaka u Koprivnicu te vraćanje u 1959. godinu kada je sve krenulo, u staroj Tvornici juha i Vegete otkuda je Vegeta krenula osvajati svijet. „Na ovome mjestu prije točno šest desetljeća na svoj je put krenula najprepoznatljivija hrvatska

marka. Kroz 60 godina Vegeta je postala neizostavan dio kuhinja na pet kontinenata, u preko 50 zemalja diljem svijeta. Vegeta svake godine hrvatskom gospodarstvu generira preko pola milijarde kuna novostvorene vrijednosti te zahvaljujući Vegetinim rezultatima stvarali smo i razvijamo cijelu Podravku. Stoga ovim prigod-

nim Vegetinim 60. rođendanom želimo odati priznanje profesorici Zlati Bartl, njenom timu i generacijama Podravkaša koji su svojim znanjem, marljivošću i ljubavlju punih šest desetljeća gradili ovaj planetarni uspjeh“, rekao je predsjednik Uprave Podravke Marin Pucar dodajući kako se Vegeta s punim pravom nalazi uz bok hrvatskim sportašima i prelijepoj hrvatskoj obali kao dio nacionalnog imidža poznatog cijelom svijetu.

Predsjednik Vlade RH Andrej Plenković čestitao je Podravkašima na prvih 60 godina Vegete te istaknuo kako je Vegeta, osim što je dio Podravkinog identiteta, dio svakodnevnog života svih nas.

„Kompaniji želim puno uspjeha, čime će i dalje pridonositi brandingu Hrvatske i hrvatskom identitetu na inozemnim tržištima. Čestitam vam na svemu što činite za hrvatsko gospodarstvo, osobito za hrvatski izvoz“, naglasio je predsjednik Vlade Andrej Plenković.

Predsjednik Hrvatskog sabora Gordan Jandroković također je čestitao Vegeti i Podravki te je dodao kako je Podravka ponos ne samo Koprivnice i Koprivničanaca već i cijelog hrvatskog gospo-





Vegeta 60 godina Vegete

darstva: „Podravka se prilagođava globalnim trendovima, a uz to je i inovativna kompanija. Iako ovaj dio Hrvatske nije u prvom planu, pokazali ste da se može izrasti u velikog igrača, ne samo na domaćem već i na globalnom tržištu.“

Uz glazbeno-scenski nastup u kojem su oduševili Marko Tolja te plesni par Marko Mrkić i Viktorija Đonlić Rađa, prikazan je korporativni film, a posebno zanimljivo bilo je javljanje reportera iz New Yorka, Sydneyja, Moskve i Praga koji su izvijestili o snazi marke Vegeta na tamošnjim tržištima. Pored toga, izvedena je i posebna kazališna predstava o nastanku Vegete te što je sve napravljeno u prvih 60 godina postojanja najpoznatije i jedinstvene kombinacije povrća, vitamina i začina.

Vegetina rođendanska zabava nastavljena je po povratku party vlakom do Zagreba i veselim provedom na zagrebačkom Glavnom kolodvoru.

Svoj 60. rođendan Vegeta je ove godina proslavila i s vjernim potrošačima diljem svijeta koji su sudjelovali u kreativnom natječaju i kreirali svoju



vlastitu originalnu Vegeta etiketu. Proslavu jubileja zaokružiti će izložba VEGETA 60 – PAKETIĆ POVIJESTI u siječnju 2020. godine, koja će ispri-

čati priču o njezinom nastajanju, razvoju i rastu, ali i dočarati kako je svojim dizajnom i ambalažom uvijek bila korak ispred vremena.



Ovim prigodnim Vegetinim 60. rođendanom želimo odati priznanje profesorici Zlati Bartl, njenom timu i generacijama Podravkaša koji su svojim znanjem, marljivošću i ljubavlju punih šest desetljeća gradili ovaj planetarni uspjeh“, rekao je predsjednik Uprave Podravke Marin Pucar







Podravka ponovno nagrađuje svoje zaposlenike

Radnicima Grupe Podravka Hrvatska uz plaću dodatnih 3.000 kuna u prosincu



Povodom božićnih i novogodišnjih blagdana, te na ime doprinosa u ostvarenju uspješnih poslovnih rezultata, radnicima Grupe Podravka Hrvatska u prosincu će pored već isplaćenog dodatka na plaću za studeni u iznosu od 1.500 kuna biti dodatno isplaćeno 1.500 kuna neto u novcu jednokratne nagrade, za što će Podravka izdvojiti ukupno 13,2 milijuna kuna.

„Iznimno nas veseli da smo, uz isplate jednokratnih nagrada našim radnicima za ostvarenje uspješnih poslovnih rezultata, od početka ove godine uveli dodatne mjere

stimulacije poput povećanja osnovica plaće i fiksnog dodatka, uplate štednje u 3. mirovinski stup, povećanja jubilarne nagrade te povećanja uskrsnice. Vjerujem kako ćemo nastaviti s pozitivnim trendovima poslovanja što će se odraziti kroz daljnje poboljšanje statusa naših radnika. Ova dodatna nagrada u prosincu zasigurno će razveseliti sve naše radnike i stvoriti im ugodniju atmosferu u predstojeće blagdansko doba.“, istaknuo je Marin Pucar, predsjednik Uprave Podravke. Pozitivni trendovi poslovanja u 2018. godini nastavljeni su i u 2019. godini, stoga je, u

skladu s poslovnim ostvarenjima, Podravka značajno poboljšala i materijalna prava svojih radnika. Radnicima Podravke ove je godine pored plaće na ime raznih dodataka isplaćeno prosječno 10.100 kuna neto te im je u treći dobrovoljni mirovinski fond po izboru radnika uplaćeno dodatnih 1.000 kn neto. Isplatom nagrada i dodataka na plaću Uprava Podravke želi zahvaliti na zalaganju i trudu svim radnicima koji svakodnevno daju svoj doprinos rastu i razvoju kompanije, ostvarujući tako uspjehe na domaćim i brojnim inozemnim tržištima. (Lana Miletić)

Podravka i ove godine daruje djecu svojih radnika i umirovljenike

Uprava Podravke donijela je odluku o isplati božićnog dara za djecu za 2019. godinu, za djecu radnika koja preko roditelja ostvaruju pravo na zdravstvenu zaštitu, u vrijednosti od 600,00 kuna neto.

Pravo na božićni dar za djecu imaju radnici koji su u radnom odnosu na dan 1. studenog 2019. godine i nadalje. Dar je isplaćen u studenom, s plaćom za mjesec listopad, za svako dijete do navršene 15. godine života u

2019. godini. Za djecu rođenu nakon isplate, dar će radnicima biti isplaćen naknadno, s plaćom za studeni.

Darivanjem djece svojih radnika Podravka i na ovaj način pokazuje značaj koji pridaje svojim radnicima i njihovim obiteljima, vodeći računa o najmlađima, jer djeca naših radnika odrastaju i razvijaju se zajedno s našom kompanijom.

Također, donesena je i odluka o darivanju

umirovljenika prigodnim božićnim poklonom koji će se sastojati od Podravkinih proizvoda. Poklon će dobiti svi umirovljenici koji su u Podravki proveli najmanje pet godina rada neprekidno i otišli u mirovinu iz toga radnog odnosa s 31. prosinca 2018. godine. Ovim darivanjem Uprava Podravke zahvaljuje svima onima koji su kroz svoj radni vijek sudjelovali u stvaranju uspješne kompanije. (R)



Podravka i Petar Grašo zajedno u blagdanskom spotu

Podravkine uspješnice u spotu Grašinog božićnog hita „Fritula“



Uspješnu poslovnu godinu, u kojoj su ostvarili i zajedničku suradnju, Podravka i Petar Grašo zaokružili su glazbenim spotom za Grašinu pjesmu „Fritula“, koja je već našla

svoje mjesto na listi omiljenih božićnih hitova.

U godini na izmaku Podravka je ostvarila iznimne rezultate te je u ovom spotu okupila upravo one koji su bili dio tog uspjeha. Tako su se u spotu uz Petra Grašu, zaljubljenika u kulinarstvo i promotora Vegete, našli i ostali Podravkini ambasadori; izbornik hrvatske nogometne reprezentacije Zlatko Dalić s kojim je Podravka ostvarila odličnu suradnju za Lino Ladu Gold, Sandra Perković, ambasadorica Vegete Natur, plesači Marko Mrkić i Helena Janjušević koji još bolje plešu uz Lino Nutri Balance, chef Ivan Pažanin, ljubitelj ribljih specijaliteta uz proizvode Eva, a svog najznačajnijeg sponzora podržale su i rukometašice RK Podravka Vegete zajedno sa svojim trenerom Zlatkom Saračevićem. Spotu su

se pridružili i omiljena radijska voditeljica Narodnog radija, Tatjana Jurić te izvrstan mladi glumac Marko Petrić.

„Priču o uspjehu moguće je ispričati na razne načine, a mi smo se odlučili za najveseliji, u blagdanskom ozračju kroz spot za Grašin božićni hit. Glavne zvijezde su ljudi s kojima smo stvarali najznačajnije promotivne projekte u ovoj godini. Savršeno su se uklopili i zajedno s našim proizvodima dočarali glavnu poruku ove prekrasne Petrove pjesme koja nas podsjeća na ljepotu blagdana i okupljanja s najmilijima za blagdanskim stolom“, izjavila je Marinka Akrap, direktorica Korporativnog marketinga i komunikacija Podravke.

Spot za pjesmu „Fritula“ možete pogledati na Podravkinom YouTube kanalu i Facebook stranici. (R)





BLAGDANSKA KAMPANJA DOLCELA 2019.



Krajem godine veselimo se pripremama za blagdane, s posebnom pažnjom ukrašavamo svoje domove i biramo poklone za svoje najmilije. Neka vam Dolcelo i ove godine bude inspiracija za najslađe blagdanske poklone. Pripremite slastice i darujte ih obiteljima i prijateljima od srca.

Imaš pravo na slatko poruka je Dolcelo blagdanske TV kampanje u kojoj se potrošače upoznaje s novim proizvodima, premium pudinzima vanilija chia i toffee na tržištu Hrvatske i BiH, čokoladama za kuhanje na tržištu BiH, premium desertima na tržištu Slovenije, podsjećamo ih na sve prisutne pripomoći za pečenje, i „must have“ proizvode u svakoj kuhinji, kao i na omiljene deserte, pudinge vanilija i čokolada, klasike među pudinzima.

Komunikacijska platforma „Imaš pravo na slatko“ temelji se na prikazu različitih slastica, njihove pripreme te uživanja u okusu... jer svi mi imamo pravo na slatko. Istu komunikacijsku poruku Dolcelo je prenijela i na društvene mreže. Društvene mreže danas su neizostavan oblik komunikacije stoga je proširila svoje kanale komuniciranja na

Facebook i Instagram, na kojima nagrađuje potrošače i daje nove, moderne ideje za pripremu slastica. Dolcelo surađuje i s poznatim influencerima. S jednim od najaktualnijih trendova, trendom food blogginga



Dolcelo je uvidjela svoju šansu da dopre do postojećih, ali i novih korisnika i potrošača. Dolcelo je oduvijek bila moderan brand ukorak s vremenom. Novi kanali na kojima se pojavljuje omogućuju konstantnu interakciju između branda i potrošača, bolje povezivanje s bloggerima, influencerima, prisutnost i pristupačnost, usmjerenost na krajnjeg korisnika uz stvaranje nezaboravnih iskustava u pripremi slastica.

Cjelovita marketinška kampanja istovremeno kreće na tržištima Hrvatske, Slovenije, Bosne i Hercegovine, Makedonije i Crne Gore.

Emitiraju se TV i radio spotovi na brojnim televizijama i radijskim postajama spomenutih zemalja, oglašava se i u tiskovinama, kao i na osvijetljenim city displayima u gradskim sredinama. Dodatno se ulaže i na prodajna mjesta od dodatnih izlaganja na stalcima, paletama, bočnim policama kao i prodajama uz prim, te cjenovnim akcijama i oglašavanjima u katalogima. Marketinškom kampanjom obuhvaćeni su svi medijski kanali od TV-a, interneta pa do prodajnog mjesta. Jer uz Dolcelu - Imaš pravo na slatko! (R)

Zimsko izdanje Lino Lade duo



Blagdansko vrijeme ujedno je i vrijeme provedeno u okrilju obitelji. Za svoje najdraže uvijek želimo najbolje, a to zna i Lino. Zato je obiteljsko pakiranje Lino Lade duo u zimskom izdanju savršen poklon za sve: prigodni dizajn na prvu će privući poglede i staviti osmijeh na lice, a čak kilogram najprodavanijeg Lino Lada okusa zasladit će svako nepce, od najmanjih do najvećih članova obitelji.

Sami elementi dizajna su takvi da podsjećaju na

snijeg i zimske radosti dok poruke upućuju na uživanje u zimskim radostima i snijegu...a sve je to ljepše uz žlicu Lino lade

U dvije zimske varijante: s plavim šalom i pahuljama te crvenim šalom i pahuljama, Lino Lada nosi i prepoznatljive poruke „Let it snow“ i „Merry winter“. One upućuju na uživanje u zimskim radostima i unose dašak topline u ove hladne zimske dane u svako domaćinstvo sa svakom novom žlicom Lino Lade duo. (Lana Miletić)



Dolceta i bloggerice - zajedno kroz blagdane

U vrijeme blagdana želimo fino ukasiti blagdanski stol, iznenaditi svoje najmilije novih zalogajčićima i pritom skratiti vrijeme provedeno u kuhinji. Sve je to moguće uz brand Dolceta i asortiman koji nudi. Kroz zanimljive objave, videorecepte i aktivacije, Dolceta na svojim Facebook i Instagram kanalima nudi ideje i inspiracije te nagrađuje svoje potrošače.

Gastro bloggerice s kojima Dolceta uspješno surađuje već niz godina nude zanimljive projekte svojoj publici. Tako Matejka Buča, poznata pod imenom Like chocolate, nudi video serijale u kojima priprema, uz savjete za osnove slastičarstva, blagdanske recepte s Dolceta proizvodima. Sanja Mijac, poznata kao bloggerica Domaćica, ima promotivnu prodaju svoje kuharice „Iz života domaćice“ u kojoj su uključeni Dolceta proizvodi u slatke recepte te prigodno nagrađuje kupce kuharice Dolceta paketom proizvoda.

Zasladite ove blagdane i uživajte uz blagdanske kolače! (R)



Posni Badnjak uz Eva ribe

Bliži se Badnjak, a s njim i potraga za ukusnom ribom. Kako biste zadovoljili svoje nepce posegnite za hranjivom i iznimno ukusnom Eva ribom.

Najsvežiji, ručno odabrani fileti tune čekaju vas u ovom praktičnom pakiranju s vlastitim otvaračem. Meki fileti bez kostiju idealni su za pripremu namaza, sendviča ili salata, pa je mogu konzumirati i najmlađi.

Minimalnom obradom tuna zadržava bogatstvo okusa, ali i hranjivost: očuvani su svi vrijedni minerali, omega-3 kiseline i vitamini B kompleksa.

Kao što bi naš Šime rekao: „Eva tuna se slaže sa svim“.

Razmazite svoje nepce i odaberite Eva Tunu! (Zvezdana Hunjadi, Lana Miletić)





Gejmanje nemasnih prstiju se nastavlja

Kviki – službena grickalica najvećeg hrvatskog gaming sajma



Ove je godine nastavljena uspješna suradnja Kvikija i Reboota i to na gaming sajmu Reboot InfoGamer powered by A1 održanom na Zagrebačkom velesajmu

Osmi put održan je najveći hrvatski gaming sajam i jedan od najvećih u Europi i svijetu, InfoGamer, a Kviki je drugi put bio njegov neizostavni dio. Kroz šest dana sajma Kviki je uveljavljao gejmere iz regije i svijeta, a one najsjetnije nagrađivao u dnevnim *giveawayima* svojim majicama i proizvodima. U Kviki Battle Royale Areni moglo se gejmati i ne mastiti pr-

ste i to u čak dvije popularne igrice: Fortnite i Apex Legends, na više od 50 stolnih računala i PlayStation konzola gdje je svatko mogao pokazati svoje umijeće. Osim igranja, u Kviki Battle Royale Areni bilo je moguće uvijek je- čiti trenutak s Kvikijem koji je svatko mogao ponijeti sa sobom za uspomenu.

Kviki nagradio zaposlenike Podravke i strastvene Kvikiljupce

Kao pravi domaćin, Kviki je nagradio svoje najvjernije fanove, ali i zaposlenike Podravke. Preko Facebook nagradnog natječaja mogli su se igrati svi s područja Hrvatske i osvojiti karte za ovogodišnji InfoGamer ili PlayStation s igricama, a sve što je bilo potrebno jest ubaciti Kvikija u omiljenu igricu.

Zaposlenici Podravke također su nagrađeni kartama za InfoGamer, igricama za PlayStation te Kviki majicama koje svijetle u mraku nakon što su poslali prijavu s točnim Kviki sloganima vezanim uz ovogodišnji InfoGamer. (Lana Miletić)



Šumi i dalje dijeli: Jedan tebi, jedan meni!

Da biste probali sve slatkiše koje Šumi proizvode trebali biste živjeti više od 19.000 godina. Kako je to nemoguće, najbolje je da ih, prema Šumi receptu, podijelite: „Jedan tebi, jedan meni“. A ako se ne možete odlučiti odakle krenuti, krenite s najomiljenijim Šumi bombonima, voćnim karamelama Fru Fru, zatim isprobajte Šumi Mega Tattoo i bezbolno tetovirajte svoje tijelo. Za one koji vole žele bombone tu su Šumi Fruit Jelly, a za ljubitelje gumenih Šumi Sour Worms. (Lana Miletić)



Šumi i nogometaši Slaven Belupa razveselili klince i klinceze povodom dana svetog Nikole

Uoči dana svetog Nikole, kako bi razveselili najmlađe, Šumi i nogometaši Slaven Belupa dijelili su Šumi bombone. U Supernova centru u Koprivnici klinci i klinceze mogli su degustirati, ali i ponijeti svojim kućama, karamela bombone, žele bombone i gumene bombone s visokim udjelom voćnih sokova, vitamina i minerala. (Lana Miletić)



Vrati se prirodi uz Podravka čajeve



Podravka čajevi zovu da se vratite prirodi, da se s njom povežete. To možete izlaskom van, ali i uživajući u Podravka čajevima. Prirodni sastojci Podravka čaja svojim mirisima i okusima u tren stvaraju dojam neoskrvnute prirode ma gdje se nalazili. Stoga si priuštite šalicu prirodnih Podravka čajeva i posvetite se sebi.

(Lana Miletić)





Podravka na Going Global Live sajmu u Londonu

Going Global Live poslovni je sajam u Londonu gdje se predstavljaju regije i tvrtke iz tih istih regija s ciljem uspostave poslovanja u određenim zemljama. Ove godine održao se od 27. do 28. studenog, a prvi put predstavila se i Hrvatska kroz pet kontinentalnih županija: Koprivničko – križevačke, Krapinsko – zagorske, Bjelovarsko – bilogorske, Međimurske i Varaždinske županije. Kroz sektor turizma, ulaganja u poduzetničke zone te prehrambeni sektor kroz dva dana trajanja sajma svaka je županija pokazala ono najbolje što ima, a cijeli prehrambeni sektor predstavila je Podravka. S ciljem privlačenja što većeg broja posjetitelja, ali i kao najveća domaća prehrambena kompanija, Podravka je predstavila svoje poslovanje te mogućnosti suradnje i proširenja poslovanja, a posjetiteljima su nuđeni Podravka ajvar i Vegeta.

Na Going Global Live sajmu predstavilo se 150 izlagača, više od 60 govornika imalo je prezentacije, među kojima i Podravkin direktor Tržišta zapadne Europe i prekoceanskih zemalja Marko Marić. (Lana Miletić)

MEĐUNARODNI SAJAM RIBARSTVA, RIBARSKE OPREME, AKVAKULTURE

Mirna d.d. iz Podravke među 95 izlagača na ovogodišnjem "Crofishu"



13. izdanje "Crofisha", međunarodnog sajma ribarstva, ribarske opreme, akvakulture, sportskog ribolova i sportova na vodi, četvrti se put od 22. do 24.11. održao u Poreču. Na sajmu se predstavilo 95 izlagača iz Hrvatske, Slovenije, Italije, Njemačke i Španjolske s više od 280 poznatih svjetskih brendova koji svojim asortimanom obuhvaćaju cjelokupni sektor ribarstva. Među izlagačima je bila i Mirna d.d. iz Podravke koja se posjetiteljima predstavila svojim ribljim proizvodima iz tvornice Mirna u Rovinju. Radi se o proizvodima pod markama Eva, Mirela, Arena i Rovinj.

Uz standardne i dobro poznate proizvode, posjetitelji su se mogli upoznati i s novim proizvodima u Eva asortimanu – ukusnim delikates

sardinama te redizajniranom ambalažom za Mirela proizvode, kao i novim pakiranjem Arene i Rovinj sardina u tzv. „natur“ dizajnu koje simbolizira tradicionalan način proizvodnje u Mirni i originalnu recepturu od samo tri sastojka: jadranska srdela, malo soli i ulja.

(Zvezdana Hunjadi, Dubravka Blažek)



Polaznici 22. naraštaja Ratne škole „Ban Josip Jelačić“ posjetili Podravku

Polaznici 22. naraštaja Ratne škole „Ban Josip Jelačić“, u sklopu studijskog putovanja sjeverozapadnom Hrvatskom, već su tradicionalno posjetili Podravku.

Polaznicima je dobrodošlicu zaželjela članica Uprave Ljiljana Šapina, a u nastavku su upoznati s Podravkinom poviješću, asortimanom, poslovnim rezultatima te novitetima u sastavu individualnih vojnih obroka u operacijama.

Ratna škola „Ban Josip Jelačić“ najviša je vojno-civilna obrazovna institucija u Republici Hrvatskoj koja obrazuje visoke časnike oružanih snaga kao i druge državne dužnosnike za buduće strateški nacionalno - sigurnosne vođe.

22. naraštaj Ratne škole čini 18 polaznika od kojih je trinaestero iz Hrvatske, dvojica iz Bosne i Hercegovine te po jedan polaznik iz

Republike Sjeverne Makedonije, Crne Gore i Republike Slovenije.

(Ana Lukčin)





Podravkini digitalni kanali drže prva 3 mjesta na Facebooku Hrvatske

Među više tisuća poslovnih korisnika upravo Coolinarika, Podravka Hrvatska i Lino zauzimaju prva tri mjesta na Facebooku Hrvatske u kategoriji robe široke potrošnje (FMCG). Riječ je o uspjehu potvrđenom prema istraživanju globalne tvrtke za analizu društvenih medija Socialbakers.

Coolinarika je i u 2019. godini zadržala vodeću poziciju na ovoj ljestvici i ima preko 600 tisuća pratitelja uz milijunske dosege korisnika, dok drugo mjesto zauzima Facebook profil Podravka Hrvatska koji ovim kanalom uspješno ostvaruje izravnu komunikaciju sa svojim potrošačima, a statistike govore kako je svaki drugi korisnik Facebooka u Hrvatskoj vidio sadržaj naše stra-

nice barem jednom. Popularnost Lino Facebook stranice pokazuje nam njegovo treće mjesto i gotovo 180 tisuća pratitelja uz dosege objava preko 1.2 milijuna korisnika Facebooka.

Facebook stranica Coolinarike uz spomenuto prvo mjesto u FMCG segmentu, nalazi se i na trećem mjestu ljestvice svih brandova na Facebooku u Hrvatskoj.

Naći se u samom vrhu ovog poretka priznanje je Podravkinom digitalnom timu za kvalitetan sadržaj na društvenim mrežama, kojega korisnici nagrađuju velikim brojem lajkova, komentara, dijeljenjem sadržaja i aktivnog sudjelovanja na Facebook profilima Coolinarika, Podravka Hrvatska i Lina. (Maja Krivić)



Darujmo hrvatsko, darujmo s ljubavlju Darivajući hrvatske proizvode, pomažete hrvatskom gospodarstvu

Točno mjesec dana prije Božića hrvatski proizvodi potvrđene kvalitete bili su dijelom prodajno-izložbene akcije „Darujmo hrvatsko“. Na jednom su mjestu ponuđeni hrvatski proizvodi izuzetne kvalitete kojima se promovira vrijednost i značaj hrvatskih proizvoda za hrvatsko gospodarstvo, ali i omogućuje tvrtkama i građanima da kupe originalni poklon za predstojeće blagdane.

Podravka se priključila akciji Hrvatske gospodarske komore – Županijske komore Split te se predstavila s Vegetom, Pekmezom od šljiva, Podravka ajvarom, Passata istarskom rajčicom te Goveđim gulašem, prepoznatljivim, dugogodišnjim proizvodima iz svog asortimana.

Inače, akcija Darujmo hrvatsko održana je prvi put u organizaciji HGK – ŽK Split, a podržale su je mnoge hrvatske tvrtke s ciljem daljnjeg prosperiteta hrvatskog gospodarstva.

(Lana Miletić)

Kolumna

Piše: Maja Kušenić Gjerek

RADOSTAN NAM BOŽIĆ

Već smo mislili da ništa ove godine od blagdanske čarolije u prirodi, a evo, ipak je pao i prvi snijeg u prosincu, pahulje su otvorile onaj pravi, zimski prozor i lepršale par sati, krupne i paperjaste, sve dok se nisu otopile u još jednoj kiši. No bile su tu barem na kratko i djeca, koja su brzo navukla kaputiće i čizme, mogla su ih neko vrijeme radosno hvatati rukama poput snježnih leptira. Svima su nam već pune oči šarenile mnoštva blagdanskih ukrasa kojima je okićen grad i koji mame s polica trgovina i sigurno ste bar neki kutak u domu i poneki prozor već ukasili starijim ili novim, svejedno, kuglicama, svijećama, lampicama, nastojeći još jednom dozvati u srce atmosferu Božića, koja je uvijek nekako slična, a opet svake godine drukčija i nova, kao da udiše sadašnji trenutak, duh baš ovog vremena.

I nekako se čini da nikad dosta novca za sve te nove, preskupe ukrase i sve blistavije lampice, delicije za blagdanski stol i sve one poželjne visoko tehnološke i ine darove koje bismo htjeli kupiti članovima obitelji i ponekom prijatelju! Što zapravo stoji iza svih tih želja, što bismo to u stvari željeli kupiti i darovati najbližima?

Radost! Radost! Radost je odgovor!

Željeli bismo vidjeti iskrice sreće u njihovim očima, kad nestrpljivo odmotaju dar iz šarenog papira i iskreni osmijeh na usnama..

Pa se prije svakog Božića brinemo hoćemo li u tome uspjeti i grozničavo, kao u transu, tumačimo trgovinama tražeći baš one, prave darove...

No mnogima promakne, u svoj toj strci i blještavilu, pogled na one koji su tu, u blizini, i imaju puno, puno manje od nas koji mislimo kako imamo premalo.

I zaboravimo onu poznatu Kristovu rečenicu, da ono što učinimo ili darujemo najmanjima i najsiriromšnijima od naše ljudske braće, kao da smo dali i učinili Njemu!

A Njegov rođendan slavimo, On je Božić!

Pa vrijedi razmisliti treba li kupiti prekrasnu i pre-skupu kristalnu kuglicu za naše drvce ili radije darovati slatkiš djetetu iz susjedstva čiji je otac ostao bez posla ili možda odnijeti tople čarape baki sa skromnom mirovinom koja živi sama, već godinama, nedaleko od nas.

No to je pitanje koje svatko od nas mora postaviti sam sebi u ovo vrijeme darivanja radosti.

A radost, što više dajemo, to je više sami imamo, kao i ljubavi.

Umjetnici imaju privilegiju, kao i uspješni sportaši, samim svojim radom darovati radost mnogima, koji se skupa s njima vesele lijepoj pjesmi koju mogu pjevushiti i u njoj uživati ili skakati od sreće kad postignu zgoditak u omiljenom sportu,

Pametni Podravkaši, koji oduvijek podržavaju i jedne i druge, odabrali su pravi način da razvesele sve nas glazbenim spotom za Grašnin božićni hit „Fritula“ i na tome im treba čestitati, barem ja svima koji su u tome sudjelovali čestitam od srca, ne samo zbog podsjećanja kakve super i talentirane ljude mi Hrvati imamo, već i nostalgije vezane uz fritule i blagdanski stol mog dide i ke i bake Luce.

Sretan svima i blagoslovljen Božić i radosna Nova 2020.!





Pozitivne reakcije na dodatno obrazovanje i usavršavanje

Ulaganje u nova znanja i razvoj vještina pravi je put do uspjeha

Polaznicima su se najviše svidjeli konkretni alati za provedbu naučenog, spajanje teorije i prakse na realnim primjerima te razvijanje timskog duha

U planu obrazovanja za 2019. godinu sektori kompanije iskazali su potrebe za edukacijama svojih zaposlenika kako bi im omogućili stjecanje novih poslovnih znanja te razvoj i nadogradnju potrebnih vještina.

Od strane Ljudskih potencijala i prava te su potrebe analizirane i pretočene u plan realizacije koji je podržala i odobrila Uprava kompanije.

Cilj je bio pružiti tehnike i alate za još bolje i efikasnije obavljanje radnih zadataka, uspostavljanje kvalitetnijih poslovnih odnosa i međusobnog razumijevanja s kolegama, nadređenima te poslovnim partnerima.

Organizirano je ukupno 14 dana edukacija, za devet grupa polaznika, odnosno 150 zaposlenika, a provodile su ih vanjske trenerske kuće s kojima je i dosad ostvarena uspješna suradnja.

Pokrivene su razne teme koje se, osim u poslovnom životu mogu primijeniti i u privatnom, poput komunikacijskih vještina i proaktivnosti, aktivnog slušanja i povratne informacije, građenja argumentacije i ostvarenja utjecaja, upravljanja vremenom, dele-



giranja i situacijskog vodstva te upravljanja stresom i konfliktima.

Dodatna vrijednost ovih edukacija svakako se vidi i u prilici za boljim međusobnim upoznavanjem i povezivanjem s obzirom da je svaka grupa bila sastavljena od kolega iz različitih sektora kompanije.

Nakon odrađenih treninga mnoštvo je pozitivnih reakcija i pohvala, kako na same edukacije, tako i na atmosferu tijekom edukacija i trenere koji su svojim angažmanom, pristupom i komunikacijom na kvalitetan način prenijeli svoja iskustva i znanje.

Polaznicima su se posebno svidjeli konkretni alati za provedbu naučenog, zanimljivi primjeri iz prakse koji dobro nadopunjuju teoriju, raznovrsni testovi, radionice i timski rad.

Analizom evaluacijskih upitnika jedna od sugestija koja se konstantno ponavljala je - još edukacija!

Iz Ljudskih potencijala i prava se slažu s povratnim informacijama polaznika: „Vjerujemo da osvježavanjem postojećih znanja i vještina, upoznavanjem s novim tehnikama rada, novim načinima razmišljanja i reakcije u pojedinim situacijama stvaramo dobre temelje za daljnji rad i međusobno bolje razumijevanje. Pri tome je važno znati da se svaka vještina, da bi ostala vještina, mora konstantno trenirati.“

Zato je važno usvojena znanja kvalitetno iskoristiti jer primjena i vježba naučenog ne završava edukacijom već tek onda počinje.

(Irena Blažek, Lana Miletić)

Sustav upravljanja informacijskom sigurnošću



Zašto je bitna informacijska sigurnost?

Digitalna transformacija poslovanja u korporativnom svijetu otišla je toliko daleko da Podravka ne može zamisliti svoje poslovanje bez informacijskog sustava, dakle bez SAP-a, e-maila, eProcesa. Višednevna nedostupnost sustava značajno bi utjecala na procese proizvodnje i isporuke proizvoda na tržište.



KORPORATIVNA I INFORMACIJSKA
SIGURNOST I INFORMATIKA

infosec@podravka.hr

Postoji li uistinu opasnost da informacijski sustav bude nedostupan dulje vrijeme i uzrokuje zastoje u poslovanju?

U zadnjih par godina drastično je u porastu broj cyber, hakerskih napada na korporativna okruženja. Imamo mnogo primjera gdje su velike kompanije, veće od Podravke, tjednima bile bez funkcionalnog informacijskog sustava koji pruža podršku poslovanju. Hrvatska, a time i Podravka za sada nije bila primarna meta takvih, sofisticiranih napada, međutim može biti kolateralna žrtva.

Na koji način obično počinju takvi napadi na informacijski sustav?

Informacijski sustav može biti napadnut na različite načine, međutim u zadnje vrijeme ističe se napad slanjem lažnih mailova tzv. „phishing mail“ gdje se od krajnjeg korisnika traži da otvori neki link, poveznicu na neku web adresu, te unos korisničkih podataka. U privitku takvog maila najčešće se nalazi maliciozni kod. Nažalost, dovoljan je klik mišem da bude aktiviran i stvori velike probleme u normalnom radu informacijskog sustava.

Što Podravka čini kako bi zaštitila svoj informacijski sustav?

Kompanija prepoznaje važnost informacijskog sustava za poslovanje te kontinuirano ulaže u njegov razvoj i zaštitu. Odlukom Uprave kompanije tijekom 2019. godine pokrenuta je III. faza Projekta prilagodbe Općoj uredbi o zaštiti podataka (GDPR), a odnosi se na uspostavljanje Sustava za upravljanje informacijskom sigurnošću i pripremama za certifikaciju prema normi HRN ISO/IEC 27001. Projektne aktivnosti u ovoj fazi provedbe zasnivaju se na iskoraku u tri bitna segmenta: tehničkom, dokumentacijskom i edukacijskom. U tehničkom segmentu Podravka kontinuirano ulaže u razvoj i zaštitu informacijskog sustava više od 20 godina, međutim dinamika razvoja informacijskog sustava obavezuje nas da sustavno radimo i na zaštiti informacijskog sustava. U dokumentacijskom segmentu moramo jasnije definirati i komunicirati politike i pravila informacijske sigurnosti te ovlasti i odgovornosti svakog zaposlenika.

Edukacije iz područja informacijske sigurnosti

Prosječan korisnik informacijskog sustava Podravke je SAP korisnik, Microsoft Office korisnik, te korisnik eProcesa, međutim s aspekta informacijske sigurnosti nije dovoljno educiran. U suradnji s Ljudskim potencijalima razvili smo Program podizanja svijesti informacijske sigurnosti koji se sastoji od niza različitih edukacija za sve zaposlenike. Počeli smo sa stručnim edukacijama zaposlenika sektora Informatike te Korporativne i informacijske sigurnosti koji su u tehničkom smislu nositelji ovog projekta, ali već početkom sljedeće godine nastavljamo s edukacijama svih zaposlenika. (Dario Rajn)

Dugoročno ulaganje u ugostiteljstvo preko edukacije zaposlenika

U organizaciji Gastronomije i Ljudskih potencijala održana je stručna edukacija za ugostitelje Podravske kleti i Pivnice Kraluš pod vodstvom voditelja Gastro akademije Visoke poslovne škole PAR Damjana Miletića.

Za kvalitetnu ugostiteljsku uslugu, kao preduvjet dugoročne uspješnosti, potrebna su ulaganja u stjecanje novih znanja, vještina i kompetencija koje nikada nisu niti će biti uzaludna ulaganja.

Upravo je cilj ove edukacije bio usvojiti nova i usavršiti postojeća znanja vezana uz ugostiteljstvo, sredstva ponude i prodaje jela i pića te razvoj i promocija ugostiteljske ponude kao i kompanije u cjelini. (Irena Blažek)





//

*Zaposlila sam se prije 39 godina u Po-
dravki i počela raditi u pogonu Juha.
Možda će zvučati čudno, ali meni je
bilo lijepo raditi u pogonu, bez obzira
što se radilo u tri, ponekad i četiri smje-
ne. Činjenica je da je u prijašnjim vre-
menima možda bilo više fizičkoga rada
jer tvornice nisu bile toliko modernizi-
rane kao danas*

MARIJA BETLEHEM

SA SRCEM IZ KOPRIVNICE

Ponosna
čuvarka
peteranskog
bijelog veza

Kada je 1980. godine počela raditi kao pripravnica u tvornici Juha, Marija Betlehem nije mogla ni sanjati da će sve do današnjih dana biti u Podravki. Radila je kao majstorica na stroju, potom je vodila skladište, a 2015. godine preuzima posao referentice za Kasu uzajamne pomoći pri Sindikatu PPDIV-a naše kompanije. Komparirajući nekadašnji i današnji posao, Marija kaže:

Dobro se uvijek dobrim vraća

„Prije svega, na današnji dan kada vodimo ovaj razgovor, dakle 2. prosinca zaposlila sam se prije 39 godina u Podravki i počela raditi u pogonu Juha. Možda će zvučati čudno, ali meni je bilo lijepo raditi u pogonu, bez obzira što se radilo u tri, ponekad i četiri smjene. Činjenica je da je u prijašnjim vremenima možda bilo više fizičkoga rada jer tvornice nisu bile toliko modernizirane kao danas, ali tada su i međuljudski odnosi bili bolji i kvalitetniji. Danas imam dojam kako su se ljudi otuđili, kako se nema više vremena za druženje, smijeh i veselje. Sve me to pomalo žalosti jer ipak ako postoji dobra volja, može se sve napraviti te ujedno i družiti. Iz pogona i skladišta došla sam u kancelariju, dakle na mjesto referenta za Kasu uzajamne pomoći i to je zaista zahtjevan posao jer se brinem za oko 2.000 članova, ne samo iz Podravke i Belupa, već i iz Carlsberga i naše bivše tvornice Studenac. Moram naglasiti kako Kasa našim ljudima puno znači jer često kroz nju mogu riješiti brojne životne probleme s kojima se susreću. Volim ljudima pomagati jer smatram da se dobro uvijek dobrim vraća.“

U 25 godina postojanja Fond za potporu teško oboljelima riješio je nekoliko tisuća zahtjeva

Kada već govorimo o pomoći manje je poznato da ste vi i članica Upravnog odbora Fonda za potporu teško oboljelima.

„Posebno sam ponosna na to jer je riječ o Fondu koji je, prije svega, humanitarnog karaktera i pomaže teško oboljelim, ne samo Podravkašima, već i građanima Koprivničko-križevačke županije koji su članovi Fonda. Fond je osnovao Sindikat PPDIV-a Podravke 1994. godine i danas ima više od 3.000 članova koji redovito plaćaju članarinu, a osnovna zadaća Fonda je da omogući pomoć u kupnji i nabavi lijekova koji nisu na listi HZZO-a ili su na listi pod određenim kriterijima, plaćanju troškova složenih i skupih operativnih zahvata i lijekova za koje HZZO prema svojim smjernicama, osiguranicima u hrvatskom zdravstvenom sustavu, potrebna sredstva nije u mogućnosti odobriti. Potom u nabavi i kupnji kvalitetnijih ortopedskih, slušnih, očnih i drugih pomagala od onih za koje su nadležni fondovi, odnosno propisi priznaju pravo osiguranicima na sredstva za tu namjenu, odnosno za ona pomagala za koja se uopće ne priznaje pravo na sredstva na teret fondova za njihovu nabavku ili se priznaje samo djelomično. Samo u ovoj godini do kraja studenoga imali smo 550 zamolbi naših članova kojima je Upravni odbor koji čine voditelj Fonda Darko Šokec, članice ispred osnivača Sindikata PPDIV-a Podružnice Podravka: Đurđica Bratković i ja te ispred medicinske struke: dr. Matilda Sladoljev spec.obit.

med. i mag.farm. Boža Lukačić kao predstavnice vanjskih članova, odobrio pomoć (kupio lijekova) u visini od 550.000 kuna. U 25 godina postojanja Fond je riješio nekoliko tisuća zahtjeva svojih članova kojima je pomoć bila prijeko potrebna i zaista sam ponosna što smo ljudima mogli barem malo pomoći u borbi protiv bolesti koje su ih zadesile.“

Čuvarka peteranskog bijelog veza

Ima li se vremena za hobbije?

„Rođena sam Peterančanka pa je nekako bilo i razumljivo da budem članica Udruga žena Peteranec i KUD-a Fran Galović. Naime, Udruga žena postoji još od 1986. godine i osim što sudjelujem u brojnim općinskim manifestacijama izradom kruha i kolača, pomaganju oko organizacije priredbi poput Galovićevih jeseni ili Valentinova u Peterancu, ponosna sam što sam i svojevrsna čuvarka peteranskog bijelog veza – filea ili kako ga mi volimo zvati – šlingeraja. Udruga žena Peteranec je na tu temu već i organizirala nekoliko prezentacija i radionica o korištenju veza kroz povijest, motivima na vezu i današnjem čuvanju veza te smatram da time promičemo kulturnu vrijednost našega kraja. Naravno, kao i sve žene koje žive na selu imam svoj vrt s povrćem i cvijećem, kokice i purice i to mi je svakodnevna životna relaksacija“ – rekla je na kraju razgovora uvijek vedra i nasmijana Marija Betlehem.

(Boris Fabijanec)



JUHA OD CVJETAČE I CAMEMBERTA

Sastojci (za 4 osobe):

- 800 g cvjetače
- 500 ml mlijeka
- sol
- **Vegeta Maestro bijeli papar**
- 100-150 ml malo masnog vrhnja
- 225 g Camembert sira narezanog na komadiće
- 1-2 žlice maslinova ulje
- **1 žlica Vegete**

1. U posudu za kuhanje stavite cvjetice cvjetače, mlijeko, vodu, senf i Vegetu. Kuhajte na laganoj vatri oko 20 minuta dok cvjetača ne omekša.

2. Malo posolite, popaprite i još kratko prokuhajte.

3. Kratko ohladite pa sve sastojke usitnite.

4. Juhu vratite na vatru, umiješajte vrhnje i kratko prokuhajte.

5. Dodajte maslinovo ulje i sir *Camembert* narezan na manje dijelove.

Posluživanje

Poslužite ukrašeno cvjeticama cvjetače, a možete i posuti svježe naribanim lješnjacima.



♥ Savjet

Prije posluživanja u juhu možete dodati 2-3 žlice limunova soka. Kupljenu cvjetaču čuvajte hladnjaku u papirnoj ili plastičnoj vrećici najduže 3-5 dana. Položite je sa stabljikom

prema dolje kako bi izbjegli nakupljanje vlage.

Vrijeme pripreme: 35 minuta

Zahtjevnost: Jednostavno

PEČENA GRDOBINA SA ŠPINATOM

Sastojci (za 4 osobe):

- 800 g repa grdobine
- **100 g Pancete narezane na ploške Podravaka**
- 30 g maslaca
- 400 g krumpira
- 300 g špinata
- sol
- Za nadjev:
 - 30 g suhih brusnica
 - 50 g oguljenih nasjeckanih badema
 - 100 ml suhog bijelog vina
 - 1 jaje
 - 30 g naribanog Grana Padana
 - sol
- **Vegeta Maestro crni papar**

1. Brusnice stavite u zdjelu, dodajte im vino i pustite da odstoje oko 15 minuta da omekšaju. Zatim umiješajte krušne mrvice i razmućeno jaje. Dodajte prstohvat soli, papar, ribani sir i bademe.

2. Ribu očistite od kože i srednje kosti, posolite je i u sredinu rasporedite pripremljeni nadjev. Ploške pancete rasporedite na list papira za pečenje i na pancetu stavite pripremljenu grdobinu.

3. Pomoću papira za pečenje zarolajte kako bi riba bila omotana ploškama pancete i papirom za pečenje. Tako zamotano poveži-



te kuhinjskim koncem i stavite na lim za pečenje.

4. Pecite u pećnici zagrijanoj na 200 °C oko 15 minuta, zatim smanjite toplinu na 180 °C i

pecite dodatnih 20 minuta.

5. Krumpir skuhaite u posoljenoj vodi. Špi-

nat također skuhaite u posoljenoj vodi, ocijedite ga i stavite na maslac. Dodajte mu ocijeđeni krumpir i promiješajte.

Pečenu grdobinu poslužite s kuhanim krumpirom i špinatom.

Vrijeme pripreme: 1h i 10 minuta

Zahtjevnost: Srednje zahtjevno

PEČENI JUNEĆI FILE S AGRUMIMA

Sastojci (za 4 osobe):

- 800 g junećeg filea
- 2 žlice maslinova ulja
- sol
- **Vegeta Maestro crni papar**
- **100 g Ploški Pancete Podravka**
- Za umak:
 - 1 naranča
 - 50 g maslaca
 - 50 g kumquata
 - 2 žlice očišćenih sjemenki nara
 - 1 zvjezdasti anis
- **1 štapić Vegeta Maestro cimeta u kori**
- **4 Vegeta Maestro Klinčića cijela**
- 1/2 žličice šećera
- **1 žličica Gussnela Dolcela**
- sol
- **Vegeta Maestro crni papar**

1. Juneći file očistite od suvišnih kožica. Zatim ga posolite, pospite paprom, nauljite i obložite ploškama pancete.
2. Stavite ga u posudu za pečenje i pecite u pećnici zagrijanoj na 220 °C oko 30 minuta, da panceta postane hrskava, a file u sredini zadrži roza boju.
3. Za to vrijeme na rastopljeni maslac stavite isfletiranu naranču i narezan kumquat. Dodajte anis, cimet, klinčić, sol, papar, nar i šećer. Pirajte nekoliko minuta pa umiješajte



Gussnel razmučen u malo vode. Još kratko popirajte da dobijete umak.

4. Pečeni file ostavite 5 minuta stajati, a zatim ga narežite i poslužite uz umak od arguma i prilogom po želji (npr. Krema od krumpira i cvjetače).

♥ Savjet:

Važno je da kontrolirate dužinu pečenja da meso zadrži sočnost i mekoću.

Vrijeme pripreme: 45 minuta

Zahtjevnost: Srednje zahtjevno

BLAGDANSKA ZIMSKA TORTA

Za biskvit:

- **1 Dolcela Muffins**
- 1 jaje
- 50 ml ulja
- 125 ml vode
- **2 žlice Lino Lade milk**

Za kremu:

- **2 Dolcela moussea okus vanilija (85g)**
- 500 ml hladnog mlijeka
- 200 ml slatkog vrhnja

Za ganache:

- 100 ml slatkog vrhnja
- **100 g Lino Lade milk**

1. Mješavinu za muffins uspite u posudu, dodajte jaje, ulje i vodu.
2. Sve zajedno miješajte električnom miješalicom srednjom brzinom 3-4 minute dok ne dobijete glatko tijesto. Na kraju umiješajte Lino Ladu milk.
3. Smjesu ulijte u kalup za torte (24 cm) koji ste namastili i posuli brašnom.
4. Lagano protresite da se smjesa poravna i pecite oko 25 minuta u pećnici zagrijanoj na 190 °C.
5. Ohlađeni biskvit vratite u nauljeni kalup. Ukoliko nije ravan uklonite prethodno višak biskvita.
6. Za kremu, mlijeko pomiješajte sa slatkim vrhnjem. Uspite sadržaj vrećice i lagano promiješajte električnom miješalicom.
7. Nastavite miješati 3 minute maksimalnom brzinom da dobijete kremu.



8. Na podlogu od biskvita u kalupu nanesite kremu i poravnajte. Ostavite u hladnjaku oko 30 minuta.
9. Za ganache, slatko vrhnje zagrijte do vrenja i maknite s vatre. Dodajte Lino Ladu milk i miješajte da dobijete glatku teksturu.
10. Pričekajte da se ohladi na sobnu temperaturu i počne zgušnjavati, pa je pažljivo prelijte preko kolača tako da dobijete curke. Prije posluživanja ukasite po želji: kokosovim brašnom, bijelim puslicama ili prigodnim borićima.

♥ Savjet:

Tortu držite u hladnjaku do posluživanja. Umjesto Lino Lade milk možete koristiti Lino Ladu kokos.

Vrijeme pripreme: 45min

Zahtjevnost: Jednostavno



Blagdanska pića za velike

Blagdani su vrijeme kada posebnu pažnju posvećujemo ugođaju. Malo inspiracije iz drugih kultura uz igranje okusima i dekoracijom učiniti će neka nova i neka stara pića omiljenim blagdanskim koktelima! Živjeli!

Krupnik

Krupnik je baš pravo zimsko piće, omiljeno u Poljskoj. Glavni sastojak je naravno – votka! Ovo slatko alkoholno piće zadovoljstvo je za sva čula – veoma je dekorativno, zagrijavajuće i miomi-

risno. Dok ga polagano ispijate i komentirate nešto poput: „Jooo baš je fino, alkohol se uopće ne osjeti...“ dogodit će se da ćete opijeni mirisom agruma i slatkoćom meda početi teturati uokolo i smijuljiti naoko bez razloga, nesvjesni da vas je upravo (poljska) votka udarila u glavu. :)

Kako ga spraviti? Mnogo je varijacija na temu, no ključ je da u toploj vodi otopite puuuno meda, dodate puuuno votke, a zatim začine poput cimeta i klinčića. U čašu valja staviti i kolutove agruma te svježju metvicu. Ovakav miks doslov-

ce pršti blagdanskim veseljem!

Zimska čarolija

Ove zime morate se počastiti bijelom čarolijom u martini čaši. Koktelčić je smiješno lako za napraviti, a baš izaziva onaj „wow efekt“ i odličan je model za fotkanje.

Glavni sastojak mu je mastika – popularna makedonska rakija spravljena od anisa, koja u dodiru s vodom postaje mliječno bijela. Grčka inačica ovog pića je ouzo, a turska se zove raki.

Okusom mastika podsjeća na mentol, a to je još jedan razlog zašto ovaj koktel idealno prikazuje čaroliju zimske bjeline.

Na čačalicu gusto nanižite bobice brusnice i stavite u martini čašu, pomiješajte mastiku s ledenom vodom, te za dodatnu dekoraciju ubacite grančicu svježe metvice i vaša crveno-zeleno-bijela zimska čarolija je gotova!

Dirty snowball (blatnjava snježna gruda)

Blagdanska varijacija ledene kave poslužiti će kao idealan desert nakon obilnog blagdanskog ručka. U visoku čašu ulijte rjeđu toplu bijelu čokoladu ili ugrijano slatko vrhnje. Zatim polagano ispustite kuglu čokoladnog sladoleda, te sasvim polagano ulijevajte crnu tursku kavu i malo like-
ra od kave. Ukrasite crveno-bijelom slamčicom i pratite kako se vaši siti i uspavani gosti polagano razbuđuju. (R)



Vegeta nagrađena u Poljskoj

Vegeta osvojila priznanje „Lider 15. godišnjice“ Laur Konsumenta 2019



Marka Vegeta nagrađena je titulom „Lider 15. godišnjice“ na nacionalnom ispitivanju „Laur Konsumenta“ kojim je provjeravana

popularnost brandova kod poljskih potrošača.

Ova nagrada i priznanje sumiraju Vegetinu



višegodišnju popularnost, prepoznatljivost i kvalitetu u širokoj konkurenciji na poljskom tržištu - brand Vegeta osvojio je titulu „Lider 15. godišnjice“ kao najnagrađivaniji brand koji već godinama dobiva najveći broj glasova na ispitivanju „Laur Konsumenta“.

Osnova za ocjenu su mišljenja ispitanika prikupljena u višerazinskoj anketi koja ima za cilj prepoznati najprepoznatljiviji, najinovativniji i najpriznatiji brand, proizvod ili uslugu. (Lana Miletić)



Novi proizvodi na tržištu Poljske

Na tržište Poljske lansirana je nova linija proizvoda: POVRTNI NAMAZI

Proizvodi su namijenjeni za sve ljubitelje namaza, ali i za sve one koji će to tek postati. Sadrže prirodne sastojke: bez konzervansa su, nemaju dodanog šećera, prirodan su izvor bjelanjčevina, sadrže ekstra djevičansko maslinovo ulje i bez glutena su. Pogodni su za svakoga, uključujući vegetarijance i vegane, tako da u potpunosti slijede prehrambene trenove. Boju svakog proizvoda definira povrće koje je sadržajem dominantno u svakom proizvodu.

Svi gurmani mogu uživati u ovim laganim obrocima, a koji mogu biti i vrlo ukusni i zdravi međuobroci. Kako bi užitak u ovim raznolikim povrtnim okusima

bio potpun, dovoljno je uzeti omiljeni kruh i podijeliti dnevnu dozu namaza u društvu dragih ljudi.

Liniju proizvoda čine Povrtni namaz RAJČI-

CA I TIKVICA, Povrtni namaz CIKLA, Povrtni namaz POVRČE I SJEMENKE te Povrtni namaz AJVAR I SLANUTAK.

(Anita Grgec Rod)



Lino medvjedić osvaja vrh svijeta!

Lino medvjedić dio prve makedonske biciklističke ekspedicije na Himalaji



Svi vrhovi svijeta mogu se osvojiti kada ste dio najbolje kompanije koja je okružena pozitivnom energijom našeg Lino medvjedića.

Tri makedonska biciklista entuzijasta Saso Perovski, Lazo Minovski i Rostislav Palagusine, zajedno s Lino medvjedićem, od 8. do 24. stu-



denog 2019. godine krenuli su na uzbudljivo putovanje i postali prva makedonska biciklistička ekspedicija koja se popela na jedan od stotine vrhova na Himalaji, točnije na vrh La Torong na nadmorskoj visini od 5.416m. Lino medvjedić bio im je vjerni suputnik i motivacija na zahtjevnom putu do osvajanja jednog od najvećih vrhova svijeta. (R)

Suradnja Podravke i Milkyja na tržištu Crne Gore

Najpopularnija palačinkarnica u regiji početkom ove godine otvorena je i u glavnom gradu Crne Gore. Odlična teaser kampanja, prepoznatljiv brend, dobra lokacija i lijepo uređen prostor doveli su do redova potrošača ispred lokala kako bi zauzeli mjesto i sastavili svoju Milky palačinku. Otvaranje vrta u proljetnom razdoblju i uvođenje kućne dostave dovelo je do širenja kapaciteta i povećanja obima posla. Kompanija Podravka je prepoznala ovu palačinkarnicu kao potencijalnog partnera za suradnju, kontaktirala vlasnike i stupila u pregovore oko određivanja načina



suradnje.

U studenom je odrađeno brendiranje palačinkarnice i to kroz postavku Lino Lada prezentera na stolovima, Lino Lada stranicu u Milky meniju, postavku Lino Lada logoa na uniformama konobara i oglasnoj ploči kao i sponzorirane objave Milky palačinki s Lino Lada teglicama na Lino Lada Crna Gora i Milky Instagram profilima. Pored marketinškog ulaganja odrađena je i suradnja u prodajnom



dijelu na način da su kupcu ponuđena pored redovnog asortimana i dva gastro pakiranja Lino Lada Gold i milk od 2,5kg.

Plan je da se u narednom razdoblju po ovom principu ostvari suradnja s još nekom od palačinkarnica, slastičarnica ili specijaliziranih prodavaonica krafni kako bi se odrađilo brendiranje Lino Lada na što većem broju modernih i za mlađu populaciju atraktivnih ugostiteljskih objekata. (R)



Nove Vegeta Natur juhe na tržištu Rusije

Na tržište Rusije tijekom listopada lansirana je nova linija juha pod brandom Vegeta Natur.

Nove juhe prirodan su odabir ljubitelja toplog obroka „na žlicu“. One slijede prehrambene trendove - free from, prirodnost, praktičnost, a u svakoj vrećici nalaze se prirodni sastojci: mješavina žitarica, mahunarki, povrća, pažljivo odabranih začina, bez dodatka soli. Vegeta Natur juhe odlikuje prepoznatljiv Natur dizajn, a dio dizajna je prozorčić, kroz koji su vidljivi sastojci proizvoda. Vegeta Natur juhe potrošačima donose nutritivno vrijednu juhu odličnog okusa, prikladnu i za vegetarijance. Budući da ne sadrže sol, potrošaču daju mogućnost da sam začini juhu po želji. Priprema ovih juha brza je i jednostavna te traje svega 15-ak minuta.

Nove Vegeta Natur juhe moderne su i inovativne, prilagođene modernim ruskim potrošačima. Liniju ovih juha čine Harčo juha, Juha s bulgurom, Juha od leće te Juha s heljdom i povrćem. (R)



Zajednička akcija dva velika branda u Rusiji

Dva dobro poznata branda na tržištu Rusije, Vegeta i Coca Cola, ostvarili su zajedničku suradnju. S ciljem upoznavanja potrošača s novim Vegeta Natur programom, Vegeta Natur specijali i Coca Cola imali su zajedničku akciju u najvećem ruskom lancu X5. Od Sankt Peterburga pa do Novosibirska, na više od 2.700 prodajnih mjesta potrošači su mogli kupiti zajedničko pakiranje koje sadrži Coca Colu 0,9 l i Vegeta Natur specijal 20 g. (Lana Miletić)



Nove Podravka instant juhe na tržištu Pribaltika i Ukrajine

Prateći globalne trendove praktičnosti u prehrani te visoka očekivanja potrošača u smislu kvalitete proizvoda, asortiman juha na tržištu Pribaltika i Ukrajine nadogradili smo linijom instant juha bez mononatrijevog glutamata pod brandom Podravka. Vrlo razvijeno i veliko tržište instant juha

predstavlja velik potencijal, a uvođenjem Podravka instant juha potrošačima želimo ponuditi vrhunska kvalitetu pod poznatim brandom te ujedno ojačati tržišnu poziciju kapitalizacijom prepoznatljive ikone pijevca. Nov, moderan dizajn i vrhunska receptura bez dodanih pojačivača okusa donose

užitak u šalici, u svakoj prilici, čak i za one najzahtjevnije potrošače.

Linija Podravka instant juha bez msg-a sastoji se od 5 juhica: Bistre kokoške juhe, Krem juhe od gljiva, Krem juhe od rajčice s mozzarellom, Krem juhe od sira i Krem pileće juhe. (R)



Blagdanski Šumi Dunking Devils spektakl razveselio više od 500 djece iz cijele Slovenije

I ovoga blagdanskog prosinca Šumi dijeli slatke trenutke. Uz tradicionalnu donaciju tone bombona raznim dobrotvornim organizacijama koje se brinu da djeci osiguraju ljepše blagdane, ove su godine, zajedno s ambasadorima Dunking Devils, također pripremili nevjerojatan doživljaj za više od 500 djece iz cijele Slovenije. Ona su danas u Ljubljani imala priliku vidjeti dobrotvorni blagdanski spektakl i razveseliti se slatkim darovima.

U Žitu je prosinac već tradicionalno mjesec dobrih djela. Tako je Dan sv. Nikole za više od 500 djece iz cijele Slovenije u sportskoj dvorani Gimnazije Bežigrad u Ljubljani pripremljen dobrotvorni Blagdanski Šumi Dunking Devils spektakl. Djeca su na događaj pristigla iz Prevalje, Metlike, Novog Mesta i okolice Ljubljane, a pridružili su im se i učenici Osnovne škole Livada, štíćenici Zavoda MISS, društva Vesele nogice te drugi. Osim uživanja u zabavnom događaju posebno su ih razveselili blagdanski darovi. Naime, svako je dijete primilo darovne pakete Šumijevih bombona te ulaznicu za zabavu u WOOP! Trampolin parku u Ljubljani.

Šumi svake godine u prosincu već tradicionalno također uveseljava dobrotvorna društva i



organizacije koje se bave djecom iz socijalno osjetljivih okruženja te im daruje tonu bombona. Na događaju su tako simbolično predali donaciju Savezu prijatelja mladih Moste – Polje, projektu za skrbnike Botrstvo i društvu Vesele nogice, a tijekom prosinca darovat će bombone više od 30 organizacija.

„U Žitu smo, uz tradicionalne donacije Šumi bombona, donijeli odluku da ovogodišnje blagdansko razdoblje djeci također uljepšamo doživljajem u obliku Šumija koji dijeli slatke trenutke. Tako smo se povezali sa skupinom Dunking Devils i organizirali dobrotvorni adrenalinski spektakl za djecu. S njima smo željeli uljepšati prosinac djeci iz cijele Slovenije, no također djeci kojoj su takvi doživljaji manje dostupni iz financijskog aspekta. Naime, neprocjenjivo je vidjeti veselje na licima djece i radosni smo što smo njihovu osmijehu pridonijeli i mi u Žitu“, izjavila je Jerneja Strmšek Turk, rukovoditeljica marke Šumi.

„Mi u organizaciji Dunking Devils svjesni smo da brojna djeca u nama vidi uzore, zbog čega smo se kao Šumijevi ambasadori s najvećim oduševljenjem pridružili zamisli da zajedničkim snagama priredimo nezaboravan spektakl za djecu. Djeca su se povodom toga mogla upoznati s članovima organizacije Dunking Devils, a 150 smo djece nakon događaja odveli u WOOP! Trampolin park, gdje smo im pokazali sve trikove pri izvođenju akrobatskih

vratolomija. Naposljetku, prosinac je također razdoblje darivanja, zbog čega smo uistinu radosni što djeci možemo podariti nezaboravan doživljaj i tako im uljepšati blagdane“, objašnjava Domen Rozman, idejni vođa skupine Dunking Devils.

„Uistinu smo radosni što je poduzeće Žito odlučilo pružiti pomoć te djeci iz različitih regija Slovenije omogućiti tako lijep doživljaj u ovom blagdanskome razdoblju, u kojemu inače zasigurno ne bi mogla sudjelovati“, dodala je Anita Ogulin, predsjednica Saveza prijatelja mladih Ljubljana Moste-Polje.

Bomboni Šumi svojom tradicijom dužom od 143 godine uveseljavaju najmlađe i ljubitelje bombona brojnim novostima tijekom cijele godine. (R)





Žito: Doručak poslužen spasilačkim ekipama, vatrogascima i rodilištima diljem Slovenije

Na Dan slovenske hrane i tradicionalnog slovenskog doručka, u Žitu su košarom delicija uljepšali jutro pet ekipa spasilaca, gorskih spasilaca i vatrogasaca te zaposlenicima i porodicama u kranjskom rodilištu. Doručak kruh poklonili su i učenicima iz 27 zemalja u Osnovnoj školi Livada u Ljubljani te su im kroz zabavno druženje s Boštjanom Gorencem-Pižamom predali poruku o važnosti i tradiciji slovenskog doručka. Inovativnim Doručak kruhom razveselili su još sve zaposlenike u Žitu u Podravki Slovenija.

Ekipe spasilačke postaje UKC Ljubljana, Vatrogasne postrojbe Ljubljana, Bolnice za ginekologiju i opstetriciju Kranj, Službe za zaštitu i spašavanje Maribor i Gorske službe spašavanja Slovenije – postaja Celje u Mozirju razveselile su ukusne delicije za doručak. U Žitu su htjeli uljepšati dan onima koji o nama brinu 24 sata dnevno tijekom cijele godine. Tako su im na Dan tradicionalnog slovenskog doručka prvim dostavili ukusan doručak. Košara delicija, koja

je ukupno razveselila više od 200 članova ekipa, uz novi Žitov Doručak kruh sastojala se i od slovenskog meda, maslaca, ekoloških jabuka i čajeva 1001 CVET.

Predstavnica za odnose s javnošću Žita Nina Rus Turuk istaknula je: „U Žitu smo, uz pomisao, da ujutro prija komadić odličnog kruha, osmislili novi Doručak kruh. Napravljen je od sirovina tradicionalnog slovenskog doručka, a odlikuje se karakterističnim oblikom kifle čija sredina ima vidljive komadiće sjemenki i jabuka. Tako spaja tradiciju, inovativnost i domaći okus. Budući da maslac, med i jabuke još posebno pristaju uz Doručak kruh, željeli smo uljepšati početak dana onima koji se inače brinu o nama svaki dan u godini. Doručak kruh poklonili smo i učenicima Osnovne škole Livada u Ljubljani i našim zaposlenicima, njih 1.800, diljem Slovenije. Sveukupno smo danas podijelili gotovo tonu ovog inovativnog kruha s tradicionalnom aromom i njime razveselili one koji brinu o nama 24 sata

dnevno.”

Počastili su i 400 učenika Osnovne škole Danile Kumar. Međunarodnoj skupini učenika iz 27 zemalja svijeta tako su predstavili sastojke tradicionalnog slovenskog doručka jer su im uz ukusan obrok pripremili i nezaboravan nastup Boštjana Gorencem-Pižame. On im je naime na zabavan način, služeći se modernom bajkom, objasnio važnost doručka i uživanja u njemu u krugu obitelji. U današnjem brzom tempu života doručak često propustimo.

U Žitu svoje kruhove i pekarske proizvode koji se svakodnevno nalaze na stolovima Slovenaca razvijaju na bogatoj osnovi slovenske baštine jer je kruh tradicionalno imao glavno mjesto u prehrani naših predaka. Zahvaljujući toj svijesti i više od 70 godina iskustva, stvaraju kvalitetne proizvode. Kod pečenja kombiniraju suvremenu tehnologiju s izborom tradicionalnih starih žitarica i visokokvalitetnih žitarica. Tako smišljaju izvrsne kruhove za sve prigode i ukuse. (R)





Rukometni klub Podravka slavi 64. rođendan

Rukometašice Podravka Vegete zasjale u rođendanskom kalendaru

U suradnji Podravke i RK-a Podravka Vegeta, u povodu 64. rođendana našeg najtrofejnjeg ženskog rukometnog kluba, nastao je prigodan rođendanski kalendar u kojem su rukometašice Podravke zasjale u svečanim haljinama modnog dvojca ELFS, Aleksandra Šekuljice i Ivana Tandarića, a fotografirao ih je poznati modni fotograf Goran Čižmešija. Tako su se, osim što suvereno vladaju rukometnim terenom, pokazale jednako vješte i u ulozi modela, a rođendanski ugođaj kalendara upotpunjen je Vegeta Maestro začinima koji su se i bojama ambalaže savršeno uskladili s rukometašicama i njihovim haljinama.

„RK Podravka je u svoje 64 godine postojanja obilježila sportsku povijest Hrvatske svojim brojnim uspjesima i trofejima. Veseli nas na ovaj način, prigodnim kalendarom, obilježiti i upotpuniti rođendansko slavlje. Zahvaljujemo ELFS-ima što su podržali i ovu lijepu priču kojom zaokružujemo našu uspješnu suradnju u povodu velikog jubileja – 60 godina Vegete“, izjavila je Marinka



Akrap, direktorica Korporativnog marketinga i komunikacija Podravke.

EFLS-i su ove godine za rukometašice Podravka Vegete kreirali i trendovske trenirke

u kojima su plijenile pažnju na domaćim i europskim utakmicama te se time potvrdile kao pravi ambasadori vodećeg hrvatskog branda Vegete, sporta, ali i hrvatske mode.



Početak 2020. pun rukometnih uzbuđenja

Mađarski Siofok, danski København i rumunjska Magura protivnici Podravka Vegete u EHF Kupu



Podravka Vegeta posljednju utakmicu DELO EHF Lige prvakinja odigrala je u norveškom Kristiansandu. Naše rukometašice nastupile su u oslabljenom sastavu nakon ozljeda Milosavljević i Debelić. Ovoga puta su bile bolje domaće rukometašice Vipersa. Utakmica nije imala rezultatskog značaja jer se već otprilike znalo da Podravka Vegeta svoj europski put nastavlja u EHF Kupu.

U Koprivnicu dolaze Rumunjke, Dankinje i Mađarice

Izvlačenje skupina EHF Kupa održalo se 21. studenog u Beču. Podravka Vegetu ždrijeb je smjestio u grupu B. Kao prvog protivnika u skupini ždrijeb je dodijelio mađarski Siofok KC Hungary. Siofok je trenutni osvajač EHF Kupa te nije nimalo lak protivnik. Za njega nastupaju hrvatske reprezentativke Katarina Ježić i Andrea Kobetić.

Druga ekipa protiv koje će zaigrati Podravka Vegeta je rumunjska Magura Cisnadie. Posljednja ekipa koja će se natjecati u skupini B je danski København Handball.

Trener Podravka Vegete Zlatko Saračević osvrnuo se na ekipe protiv kojih će njegove igralice zaigrati.

- Naš cilj je biti među dva najbolja sastava pa

nastaviti natjecanje dalje, a to znači da bismo u tom slučaju Siofok izbjegli do kraja. Poznajemo dobro i njih i Maguru, jedino ostaje da snimimo København. Vjerujem da kvalitetu za ovo natjecanje imamo. Čak nam je i raspored dobar jer prvo dočekujemo Maguru pa idemo na dva gostovanja u Dansku i Mađarsku - rekao je trener Saračević.

Prva utakmica EHF Kupa igrat će se u Kopriv-

nici 5. siječnja u 15:30. Lokacija je ista kao i uvijek, Sportska dvorana Gimnazije Fran Galović, a protivnice su rukometašice rumunjske Magure Cisnadie.

Aneja Beganović novo pojačanje

Podravkašica Ana Debelić na utakmici Lige prvakinja protiv mađarskog FTC-a pretrpjela je nezgodan pad te se ozlijedila. Iako se na prvu ozljedu nije činila teškom nakon pretraga dijagnostificirano joj je puknuće kolateralnog ligamenta laktva. Ana je operirana i na rehabilitaciji, no, nažalost, propušta ostatak sezone. Kao pojačanje došla je Aneja Beganović, mlada slovenska reprezentativka. Na liniji će se pridružiti kapetanici Dragici Džono i Eleni Popović. Vjerujemo da će Aneja borbenošću i iskustvom pridonijeti uspjesima Podravka Vegete.

Spomenimo još da će u EHF Kupu prve europske nastupe za Podravka Vegetu ostvariti i Aneta Benko. Ona je dosad nastupala samo u domaćem prvenstvu, a stigla je kao pojačanje na desno krilo nakon ozljede Nikoline Zdravec.

Vanjske igralice Dejana Milosavljević i Lamprini Tsakalou produžile su svoju vjernost RK Podravka Vegeti. Dejana će još najmanje dvije sezone nositi dres Podravke dok je Lamprini produžila ugovor još na godinu dana.

(Miroslav Miletić)



Slaven Belupo

Polufinale Kupa u džepu

Iza nogometaša Slaven Belupa odličan je period. U četiri prvenstvena susreta osvojili su osam bodova, svladavši Lokomotivu rezultatom 1:0 i Inter s uvjerljivih 3:0, a valja istaknuti podatak da nisu primili ni jedan gol. S dvije pobjede i dva neriješena rezultata stigli su do svog 18. boda i tako se približili sredini ljestvice. Šećer na kraju bila je pobjeda u 1/4 finala Hrvatskog nogometnog kupa. Borbeni Slavenaši odigrali su odličnu utakmicu i svladali na teškom gostovanju Goricu rezultatom 1:2. Golovima Mikulića i Krstanovića izborili su polufinale natjecanja i tako ostvarili veliki rezultat. U posljednja dva prvenstvena sraza, Slaven Belupo upisao je poraze na gostovanju kod Gorice rezultatom 2:1 i na gostovanju kod Osijeka rezultatom 3:2. Unatoč tome što nisu osvojili bodove, Slavenaši su u oba susreta prikazali dopadljivu igru i, ono što je najviše dojmilo navijače, nisu se predavali do posljednjeg sučevog zvižduka. Nedostajalo je tek malo sreće i spretnosti da se s više bodova završi jesenski dio prvenstva. Pripreme za nastavak sezone startaju 8.1., a do onda će igrači 'puniti baterije' kako bi na proljeće krenuli u borbu za finale Kupa te u borbu za bodove kojima bi se približili gornjem dijelu tablice. Uspješni su bili i juniori i kadeti našeg kluba. Momčad trenera Dalibora Gorupića svladala je prvoplasiranu momčad prvenstva Hajduk rezultatom 2:1. Utakmica se igrala u sklopu 13. prvenstvenog kola. Mladi Slavenaši su nakon prvih 45 minuta imali prednost 1:0. Lijepo je poentirao Čovo koji je iz daljine svladao splitskog vratara. Hajduk je izjednačio početkom nastavka iz kaznenog udarca, a za tri boda i veliko slavlje naših nogometaša zabio je Laušić u 66. minuti. Tako su juniori stigli do svog 21. boda te su trenutno petoplasirana momčad prvenstva s osam bodova ma-



nje od prvog Hajduka koji do sada nije znao za prvenstveni poraz. Kadeti trenera Želimira Mešnjaka ostvarili su sigurnu pobjedu protiv Istre 1961. Golovima Bartolića u prvom i Ganžulića u drugom, slavili su rezultatom 2:0. Momčad trenera Želimira Mešnjaka trenutno je šesta s 21 bodom. Istaknimo da su pioniri i kadeti izborili i 1/4 finala Kupa svladavši u gostima vršnjake Međimurja. Pioniri su bili bolji rezultatom 0:1, dok su kadeti bili spretniji i sretniji nakon 'lutrije jedanaesteraca'.

Mala Liga Prvaka

Nogometni klub Slaven Belupo bio je domaćin nogometnom turniru za mlade nogometaše rođene 2011. i 2012. godine pod nazivom "Mala Liga Prvaka", natjecanju u kojem sudjeluje pet momčadi s po dvije ekipe. Osim mladih Slavenaša, danas su na glavnom terenu koprivničkog Gradskog sta-

diona Ivan Kušek Apaš igrali i mališani iz Ljubljanske Olimpije, Maribora, varaždinskog Lumena i slovenskog Krška. Dječaci rođeni 2011. godine na jednom terenu i dječaci rođeni 2012. na drugom pokazali su svoje nogometne vještine, a gledatelji su mogli vidjeti puno lijepih pogodaka i poteza. Posebno su talentirane dječake razveselili maskota Lino i prigodni pokloni koje su dobili. Naime, sponzor Slaven Belupa Podravka mališanima je osigurao slatke poklon pakete koje im je dijelio popularni Lino. Oduševljeni dječaci su se slikali i igrali s našom maskotom koja će im zasigurno ostati u lijepom sjećanju. Unatoč dosadnoj kiši, u sportskom danu na koprivničkom stadionu uživali su svi mališani, njihovi roditelji i svi koji su se okupili na stadionu, dok je rezultat bio u drugom planu, baš kako i treba biti u tim godinama.

(Luka Šarlija)



KAKO SE BRZO RIJEŠITI NEUGODNE BOLI?

Ljudi trpe od mnogih različitih boli. Bol može biti oštra ili tupa, isprekidana ili stalna, kucajuća ili postojana, na jednom mjestu ili posvuda. Jačina može biti različita – od male boli do neizdržive. Liječnik prilikom pregleda uzima anamnezu boli da bi mogao u potpunosti razumjeti njene značajke. Akutna bol je bol koja počinje naglo i obično ne traje dugo. Kronična bol je bol koja traje tjednima ili mjesecima, bol koja se vraća ili bol koja je povezana s dugotrajnom bolešću.

MIGRENA I TENZIJSKA GLAVOBOLJA

Migrena je funkcijska vaskularna glavobolja koja se javlja periodično i obično zahvaća polovicu glave. To je kronična bolest obilježena recidivirajućom srednje do jako izraženom glavoboljom koja je često povezana s nizom simptoma autonomnog živčanog sustava. Glavobolja je tipično jednostrana (zahvaća jednu polovicu glave) i pulsirajuća, a traje od 2 do 72 sata. Bol je često praćena mučninom, povraćanjem, fotofobijom (osjetljivošću na svjetlost), fonofobijom (osjetljivošću na zvukove), a obično se pojačava pri tjelesnoj aktivnosti. Oko trećine bolesnika s migrenskim glavoboljama doživljava simptome aure: prolazne poremećaje vida, osjeta, govora ili motorike koji upozoravaju na skoriju pojavu glavobolje. Aura je naziv za takozvani pred-

nal prije pravog migrenskog napadaja, a može trajati nekoliko minuta do najviše sat vremena. Tenzijska glavobolja nastupa postupno, bol je blaga do srednje jaka i podsjeća na stezanje obruča oko glave. Najčešći uzrok je stres pa je koristan odmor u tihoj prostoriji i opuštanje. Karakteristična je napetost mišića vrata i glave, bol najčešće u području sljepoočnog i zatiljnog dijela glave i osjećaj koji podsjeća na stezanje obruča. Kroničnu tenzijsku glavobolju često prate i nesanica, umor, gubitak koncentracije, vrtoglavice, mučnine... Dugo se smatralo da je uzrok toj glavobolji grč u mišićima glave i vrata, ali su istraživanja pokazala da nastaje kao posljedica promjena u koncentraciji supstancija koje prenose bolne podražaje između živaca (serotonin, endorfin, enkefalin...). Bitan je čimbenik psihološko stanje organizma.

BOL U LEĐIMA

Procjenjuje se da oko 80 % populacije tijekom svoga života ima barem jednom bolove u križima ili slabinskom, donjem dijelu kralježnice (tzv. lumbago). Uzrok križobolje može biti težak fizički rad, višesatni nepravilan tjelesni položaj (npr. dugo sjedenje), a tegobe redovito uzrokuju opušteni ili prenapregnuti mišići, zbog čega se tkiva koja su pretjerano napeta mogu u jednom trenu zgrčiti i pretvoriti u iznenadnu jaku i žestoku bol. Bol se također

može širiti u jednu ili obje noge te pojasasto prema naprijed.

BOL U MIŠIĆIMA

Bolovi u mišićima (tzv. mialgija) česta su i nelagodna pojava, koja je najčešće uzrokovana naprezanjem, prekomjernom vježbom ili ozljedom mišića, ali mogu biti i simptom neke druge sistemske bolesti. Također, uzrok boli može biti i napetost i stres, kao i poremećaj elektrolita (manjak kalija ili kalcija). Mišićna bol može zahvaćati i ligamente, tetive, fascije te meka tkiva koja povezuju mišiće, kosti i organe. Također, bol može nastati u ZGLOBOVIMA, a mnogi ljudi se susreću i sa NEUROPATSKOM boli kao posljedicom oštećenja živčanog sustava.

ZUBOBOLJA

Kod zubobolje bol je jaka i stalna i očituje se kao tupa probadajuća bol ili oštra i lupajuća bol kao najčešći simptom upaljenog zuba.

MENSTRUALNI BOLOVI

Dismenoreja je pojam koji označava grčevite bolove za vrijeme mjesečnice. Uglavnom je riječ o bolovima u trbuhu i križima od blagog do jakog intenziteta, kojima se često pridružuju glavobolja, povraćanje i proljev.

(Tatjana Vucelić, mr. pharm.)

OGLAS O LIJEKU

NEOFEN RAPID 400 mg filmom obložene tablete

Što je NEOFEN RAPID i za što se koristi?

Ibuprofen djelatna tvar u lijeku NEOFEN RAPID, ima analgetsko, antiinflamatorno i antipiretičko djelovanje.

Prednost ovog ibuprofena (ibuprofen lizin) je da se brzo oslobađa iz tablete te da djelovanje lijeka nastupa nakon otprilike 30 minuta, što osigurava brži i dugotrajniji analgetski učinak u odnosu na standardni ibuprofen. NEOFEN RAPID je namijenjen za primjenu u odraslih i adolescenata starijih od 12 godina (tjelesne mase ≥ 40 kg).

Sastav: Jedna tableta NEOFEN RAPID 400 mg sadrži 400 mg ibuprofena, što odgovara 684 mg ibuprofen lizina.

Terapijske indikacije:

NEOFEN RAPID primjenjuje se kod: blagih do umjereno bolnih stanja (npr. bol u leđima, zubobolja, bol u mišićima, bol u zglobovima, menstrualna bol, neuropatska bol)

akutne faze migrene s aurom ili bez nje te za liječenje tenzijskih glavobolja, boli uslijed obične prehlade i gripe.

FARMAKOLOŠKA SVOJSTVA Farmakodinamička svojstva

Ibuprofen, derivat propionske kiseline, je lijek NSAID skupine za koji je, na uobičajenim životinjskim modelima, dokazana djelotvornost posredstvom inhibicije sinteze prostaglandina. U ljudi, ibuprofen smanjuje upalom uzrokovanu bol, otok i povišenu tjelesnu temperaturu. Nadalje, ibuprofen reverzibilno inhibira agregaciju trombocita.

Mehanizam djelovanja: Ibuprofen lizin je lizinska sol ibuprofena. Nakon oralne primjene, ibuprofen lizin disocira na ibuprofensku kiselinu i lizin. Lizin nema poznatu farmakološku aktivnost, ali povećava topljivost ibuprofena u vodi i time

dovodi do **brže apsorpcije**. Farmakološka svojstva ibuprofen lizina stoga su jednaka onima ibuprofenske kiseline.

Proizvod dolazi na tržište u pakiranju 10 (1x10) filmom obloženih tableta u PVC/PVDC//AI blisteru, a izdaje se bez recepta, u ljekarni.

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





Dobra zabava u Međimurju

Možda brojkom mala, sa svega 296 učenika, Osnovna škola Orehovica u Međimurju navijanjem, sportskim duhom i entuzijazmom može stati uz bok puno većim školama.

Proslavljeni hrvatski gimnastičar Filip Ude te tenisačica u usponu, donedavna učenica škole domaćina Antonia Ružić, sportski gosti međimurskog višebojca dočekani su s oduševljenjem.

Zbor je danima uvečavao glazbene točke, likovnjaci pripremali transparente i navijačke rekvizite uz poruku „I smetje vredi“ reciklirajući tako materijale koji bi se bespotrebno bacili u smeće.

Natjecatelji su pak tjelesnu formu dovodili do savršenstva na satovima tjelesne i zdravstvene kulture, nešto kod kuće, a neki dodatno na treninzima u klubovima u kojima treniraju nogo-

met i rukomet.

Da se dodatan trud i zalaganje isplati, najbolje su dokazali Melania Požgaj i Dario Teić, učenici 6. razreda ostvarivši najbolje rezultate u školi. Valja spomenuti i Leu Ružić, učenicu 8. razreda čiji je rad na temu „Svijet po tvom“ proglašen najboljim u školi i tako ušao u konkurenciju među 18 najboljih literarnih radova Lino višebojca. (Nives Hemetek)



Pušća ugostila Lino višebojac

Atmosfera u školskoj dvorani Osnovne škole Pušća bila je odlična, još i prije samog početka njihovog prvog Lino višebojca. Vijorile su se zastave, na zidove su postavili transparente za dobrodošlicu zaštitnom znaku višebojca Lino medvjediću i njegovim gostima, rukometašima RK PPD Zagreb Josipu Božiću Pavletiću i Denisu Špoljariću te tekavandoistici Tihani

Živković.

Nakon što su predstavili svoju kreativnu školu pjesmom i plesom, natjecanje je moglo početi. Gosti sportaši stali su na svoje pozicije uz obruč koša, nogometne i rukometne vratnice kako bi svojim savjetima i podrškom pomogli natjecateljima ostvariti što bolje sportske rezultate. Pomoć koju su pružali gosti sportaši

najbolje su iskoristili Klara Tucman i Luka Vučenović, oboje šestaši.

Iz redova šestih razreda dolazi i Tara Bermanec koja je napisala najbolji rad na temu „Svijet po tvom“, a cijela škola nagrađena je titulom najboljeg navijača zbog glasnog i vatrenog navijanja tijekom cijelog višebojca. (Nives Hemetek)



Osnovna škola Krapinske Toplice ugostila Lina i njegove sportske goste

Glasnim navijanjem, rukama punim transparentata i navijačkih rekvizita započeo je još jedan Lino višebojac, ovog puta u Krapinsko – zagorsku županiju koju predstavlja OŠ Krapinske Toplice. Veseli Lino u školu za život poveo je i svoje sportske goste: Antonia Črnjevića, najboljeg košarkaša KK Zabok, direktora nacionalnih selekcija i bivšeg rukometaša Ivicu Udovičića i uvijek rado viđenog gosta na Lino višebocju, motokrosista Nenada Šipeka.

Natjecanje je bilo borbeno i napeto, jer svi su imali isti cilj: zasluženno podići sjajni pehar pod kišom šarenih konfeta. Kada su se svi rezultati zbrojili svoje nagrade ponosno su podigli osmašica Nika Pospiš i sedmaš David Gumbas. (Nives Hemetek)



Lino višebojac gostovao u baroknom gradu

Putujući Hrvatskom u sklopu 14. sezone, Lino višebojac posjetio je i barokni grad Varaždin. Prepuna dvorana VII. OŠ Varaždin točno u podne ovacijama je pozdravila svoje natjecatelje i medvjedića Lina. Program je počeo nagrađenim literarnim radom „Svijet po mom“ učenice Lucije Lovrić iz 6.b razre-



da, a nakon toga sportsko je ludilo službeno moglo početi. Lino je predstavio sportskog gosta Karla Težaka iz NK Varaždin kojeg su u utrci i slobodnim udarcima pobijedili izazivači Angelina Begović iz 3.b i Marin Prester iz 3.a razreda. Kako se natjecanje bližilo kraju, u publici se najviše isticao transparent koji su izradili učenici 2.b razreda te su zasluženno osvojili ukusne Lino proizvode za cijeli razred. Preostalo je još samo zbrojiti bodove i proglasiti najbolje. Pobjednicima Lino višebocja u Varaždinu proglašeni su Nika Čep sa 120 bodova i Ivan Majetić sa 160 bodova te su zasuti konfetima i čestitkama poručili da s nestrpljenjem čekaju finale. (Ana Lukčin)



BOŽIĆNI DUH U PODRAVKI



Premijerni prosinac

Veliki završetak velike godine

Značajna je godina iza nas. Fantastičan uspjeh 'Brodolomki', popraćen brojnim nagradama, dvije humanitarne akcije u kojima smo uz naše sugrađane stavili smiješke na divna lica, državni plasman polaznika našeg dramskog studija te brojni nastupi, kako profesionalne tako i amaterske strane Ludens teatra, unutar i izvan granica Lijepe Naše. Kako bi sve to lijepo zapakirali i godišnji poklon upotpunili, zadnji detalj, proverbijalnu ukrasnu mašnu na našem poklonu, stavit ćemo u obliku premijere nove predstave u produkciji Ludens teatra. Režiju

potpisuje Ivan Goran Vitez, filmski i kazališni redatelj, glumac i scenarist, a glumačku postavu sačinjavaju Janko Rakoš, Enes Vejzović i Sven Šestak. Ime i radnju predstave za sada ostavljamo kao iznenađenje, ali možemo otkriti da će radnja na satiričan način obraditi jednu od tema često prisutnih u našoj svakodnevici i podneblju. Što ako smo kao društvo neke stvari shvatili malo predoslovno?

'Brodolomke' će u prosincu zaigrati u Zagrebu, Krapini i Delnicama prije nego odu na zaslužen, blagdanski odmor. (Mihovil Maloča)

INTERNET + TELEVIZIJA + TELEFON

- Pristup Internetu preko vlastite optičke ili wireless mreže **uz neograničeni (FLAT) promet**
- Televizija s **više od 80 programa** (filmski, dječji, sportski, glazbeni, dokumentarni i ostali programi)
- Telefonska linija **bez naknade** za uspostavu poziva

Za više informacija posjeti

www.pro-ping.hr

Služba za korisnike:

033/500-100



dolcela

IMAŠ
PRAVO NA
SLATKO!



BLAGDANSKA
čarolija

Maleni zalogaj za veliki užitek. Ostvari svoja slatka prava
i uživaj uz omiljene blagdanske kolače.

Slatki dodir fantazije



PODRAVKA

www.podravka.com