



PODRAVKA

Podravka na sajmu u Mostaru



Svečanost u povodu rođendana Županije (8)
Društvo dobrovoljnih darivatelja krvi Podravka (6-7)

Novo

Domaći kruh 800g



✓ OD CRNOG BRAŠNA

✓ IZVOR DIJETALNIH VLAKANA

✓ IZVOR VITAMINA B - COMPLEKSA

✓ BOGATSTVO MINERALA

IMPRESSUM

NOVINE DIONIČKOG
DRUŠTVA PODRAVKA

PODRAVKA, prehrambena
industrija, d.d. Koprivnica

Za izdavača: Dijana Jendrašinkin

Urednica: Ines Banjanin

Redakcija lista: Ines Banjanin,
Boris Fabijanec, Berislav
Godek, Vjekoslav Indir, Dijana
Jendrašinkin, Mladen Pavković

Lektura: Ivana Korošec Vujica

Grafička priprema i dizajn:
www.borisbenko.com

Naklada: 8.000 primjeraka

Adresa: Ante Starčevića 32,
48000 Koprivnica

Telefoni: 048/651-220 (urednik)
048/651-505 (novinari)

Faks: 048/621-061

e-mail: novine@podravka.hr

Tisak: Kersch Offset



Piše: Ines Banjanin, glavna urednica

Uvodnik

Drage Podravkašice i Podravkaši, u novom broju lista "Podravka" želim vas podsjetiti kako je iza nas nekoliko važnih događaja, ali neki su tek pred nama.

U prošlim smo novinama govorili o konačnom dolasku proljeća i o tome kako svi živimo, a to potvrđuju i proljetni sajmovi poput onoga koji se tradicionalno svake godine održava u Mostaru. Posjetili smo ga i ovaj put, a više o tom događaju, kao i aktivnostima vezanim uz mostarski sajam, možete čitati na uvodnim stranicama naših novina. Iz obilja zanimljivih sadržaja sajma izdvajam da je Podravkin izložbeni prostor posjetio i predsjednik Republike Srbije Boris Tadić, a u organizaciji Hrvatske gospodarske komore na dan otvorenja sajma održana je tradicionalna svečana večera kojoj su prisustvovali vodeći ljudi naše županije te visoki državni dužnosnici Republike Hrvatske i Bosne i Hercegovine. Županija je proteklog tjedna slavila svoj rođendan i tom su prigodom na svečanosti u Koprivnici uručena i posebna priznanja. Jedno od priznanja dobilo je i Društvo dobrovoljnih darivatelja krvi Podravka.

Upravo je to bio povod da Društvu dobrovoljnih darivatelja krvi Podravka posvetimo dvije stranice naših novina. O toj nesebičnoj i humanoj gesti naših kolega Podravkaša mogli bismo pisati još mnogo više, jer ima li išta plemenitije od spoznaje da ste spremni spasiti nečiji život. Moje iskreno divljenje zaslužuju svi takvi Podravkaši, koji su pokazali svoje veliko srce, a jedan od njih je Ivan Prosenjak koji je do sada darivao krv čak više od 100 puta.

Osobno me zanimalo kakav je to osjećaj, jer u ranijim su mi razgovorima darivatelji krvi govorili kako je izniman osjećaj kada znaš da si upravo ti možda nekome spasio život pa

sam se odazvala iz radoznalosti. Zato mogu i iz osobnog iskustva reći da kako i sami kažu, baš ništa ne boli, a čovjek se osjeća vrednije, barem u svojim očima.

Zato vas pozivam ako još niste, pokušajte, a osim reportaže o Društvu dobrovoljnih darivatelja krvi Podravka donosimo vam i raspored mjesta i vremena održavanja akcija dobrovoljnog darivanja krvi.

Od ostalih događaja izdvajam razgovor s predsjednikom Radničkog vijeća Davorom Vrbekom kojega možete pročitati na 10. i 11. stranici novina. Donosimo vam i novosti iz asortimana gotovih umaka na bazi rajčice, a početkom mjeseca proširen je i asortiman bistrih Podravka juha. Više o novostima iz Podravkinog asortimana možete čitati na 9. stranici.

Neki od vas željeli su doznati više o spravljanju jela od koprive pa vam u ovom broju na stranicama Coolinarike predstavljamo taj "žarko zeleni" specijalitet, koji se polako, ali sigurno vraća na naše tržnice, a time i na naše stolove.

Razmislite kada uklanjate korov iz vrta, jer možda je riječ o nekoj samonikloj, ali ljekovitoj i hranjivoj biljci, baš poput koprive. Koristim priliku podsjetiti i na četrdesetu obljetnicu Dana planeta Zemlje 22. travnja, kojim se javnost želi upozoriti na važnost očuvanja okoliša te se nadam da i ostale dane u godini jednako brinete o našem okolišu, kao nasljeđu budućim generacijama.

I na kraju najavljujem još jedan važan događaj za sve vas koji kuhanje ne doživljavate samo kao obavezu, već istinski užitek, usudujem se reći vid umjetnosti. Naime, 24. travnja u Kulinarskom centru Štagelj ponovo slijedi Cool okupljanje korisnika Coolinarike. Više o tom susretu moći ćete čitati u sljedećem broju naših novina koje izlaze 7. svibnja.

Cjenik oglasnog prostora u listu 'Podravka'

(1/1)

oglasni prostor cijele stranice
200 x 275 (+3) mm
2.000,00 kn

(1/2)

oglasni prostor polovice stranice
80 x 231 mm ili 165 x 115 mm
1.000,00 kn

(1/3)

oglasni prostor na zadnjoj stranici
108 x 150 mm
700,00 kn

(1/4)

oglasni prostor četvrtine stranice
80 x 110 mm
500,00 kn

Podravka na sajmu u Mostaru

> Mostarski je sajam po broju izlagača i posjetitelja najuspješnija sajamska izložba u Bosni i Hercegovini

Podravka se i ove godine predstavila na Međunarodnom sajmu gospodarstva, koji se 13. godinu za redom održava u Mostaru. Na svečanosti otvorenja sajma bio je predsjednik Uprave Podravke Miroslav Vitković sa svojim suradnicima, a gosti na izložbenom prostoru Podravke i gospodarstvenika Koprivničko-križevačke županije bili su potpredsjednik Hrvatskog sabora Josip Friščić te potpredsjednik Vlade i ministar regionalnog razvoja, šumarstva i vodnog gospodarstva Božidar Pankreć. Među brojnim posjetiteljima Podravkinog prostora bio je i veleposlanik SAD-a u BiH Charles English.

Zemlja partner bila je Srbija, a sajam koji se održavao od 13. do 17. travnja otvorio je predsjednik Republike Srbije Boris Tadić, koji je i posjetio Podravkin izložbeni prostor te razgovarao s predstavnicima Podravke i Županije. Srpski se predsjednik na Podravkinom izložbenom prostoru zadržao i duže od planiranog, a zanimao ga je plan daljnje internacionalizacije i Podravkini poslovni planovi. Htio je znati susreće li se Podravka s poslovnim problemima na tržištu Srbije, na koji način djeluje u Beogradu te ponudio svoju osobnu pomoć. Posebno ga je zanimalo koja je tajna uspjeha Vegete, ne samo na domaćem tržištu i tržištima bivše Jugoslavije, već i Vegetin uspjeh u svijetu. Podravkina je Uprava izrazila zadovoljstvo susretom s predsjednikom Tadićem te ga ocijenila iznimno ugodnim.



- Ovo je trenutak kada moramo sagledati unutarne resurse svih zemalja zapadnog Balkana, ne samo kao naše nacionalne i državne, već kao zajedničke resurse. Zbog toga smatram da na izazove s kojima se suočavamo moramo odgovoriti i našim posebnim nacionalnim politikama. Tu mislim prije svega na naše državne politike, ali moramo odgovoriti i zajedničkom regionalnom politikom, rekao je Tadić prilikom otvorenja sajma, dodavši kako mu je drago što zemlje iz regije surađuju i u uvjetima najveće gospodarske krize

koja je pogodila sve naše zemlje.

Svečanom otvaranju sajma prisustvovali su brojni gosti iz političkog, javnog i gospodarskog života BiH, a gradonačelnik Mostara Ljubo Bešlić kazao je kako se kroz ovu međunarodnu gospodarsku manifestaciju Mostar čvrsto upisao na sajamsku kartu BiH i regije te kako je dokaz tome i činjenica da iz godine u godinu raste broj izlagača, poslovnih ljudi i posjetitelja.

Direktoricu Mostarskog sajma Dalfinu Bošnjak razveselila je netom stigla vijest iz talijanskog veleposlanstva u BiH da će sljedeće godine zemlja partner biti Republika Italija.

Mostarski je sajam po broju izlagača i posjetitelja najuspješnija sajamska izložba u Bosni i Hercegovini. Ove je godine sudjelovalo više od 700 izlagača iz 40 zemalja, a među njima se predstavilo oko 20 izlagača iz naše županije. Na zajedničkom izložbenom prostoru HGK Županijske komore Koprivnica, Obrtničke komore i Podravske razvojne agencije predstavilo se više izlagača, među kojima je najznačajnija Podravka.

Sajam su pratile i dvije podsajamske manifestacije - Sajam turizma te Sajam knjige i grafičke industrije.

Tijekom održavanja sajma posjetitelji su na Podravkinom izložbenom prostoru mogli kušati jela spremljena od Podravkinih proizvoda, za što su se pobrinuli Podravkini promotori kulinarstva.



Vrhunski gastronomi iskazali svoje umijeće u hotelu Ero

Zajednička večer dugogodišnjih poslovnih partnera

> Zajednička uspješna večer potvrdila je višegodišnje dobre poslovne odnose

Na dan otvorenja sajma održana je u hotelu Ero svečana večera u organizaciji Hrvatske gospodarske komore ŽK Koprivnica, kojoj su se odazvali predstavnici Podravke, Županije, Obrtničke komore, županijski gospodarstvenici te vodeći političari, diplomati i gospodarstvenici Hrvatske i BiH, među kojima i predsjednica Federacije BiH Borjana Krišto te predsjednik HDZ-a BiH Dragan Čović.

- BiH je glavni gospodarski partner Hrvatskoj i u posljednjih je 10 godina robna razmjena porasla za tri puta, a unatoč smanjenju, uvoz i izvoz dviju zemalja u protekloj godini iznosili su 1,4 milijarde dolara. Putuju robe, ali putuju i ideje i obaveza nam je i dalje graditi mostove, rekao je Josip Friščić, a govoreći o Podravki istaknuo je kako je ona stabilna kompanija u dobrim rukama. Mostarski gradonačelnik Ljubo Bešlić izrazio je nadu da će Podravki-no srce i narednih godina ostati u Hercegovini, dok je ministar regionalnog razvoja, šumarstva i vodnog gospodarstva Božidar Pankretić uputio zahvalu domaćinima i čestitke organizatorima sajma.

Samo jedna od posebnosti večeri je što je Županija na dan otvorenja sajma proslavljala svoj rođendan pa se županijsko vodstvo okupilo u Mostaru.

- Koprivničko-križevačka županija 13. je put u Mostaru, a svake godine možemo naučiti nešto novo. Danas je rođendan naše županije i to što smo ga odlučili proslaviti u Mostaru već dovoljno govori, rekao je župan Koren.

Zajednička uspješna večer potvrdila je višegodišnje dobre poslovne odnose, ali se ukazala i prilika za poslovne razgovore te uspostavljanje novih kontakata.

Za još ugodniju atmosferu tijekom podravsko-hercegovačke večeri pobrinuli su se i vrhunski majstori gastronomije iz Podravke i restorana Zlatan, a poseban su štih dale koprivničke tamburašice "Cure iz centra" i zadarska Klapa Intrade.



Miroslav Vitković i Josip Friščić u društvu direktorice sajma Dalvine Bošnjak



Tržište broj jedan za Grupu Podravka

> Podravka je napravila veliki iskorak na tržištu BiH

Tijekom svojeg boravka u Mostaru s bosanskohercegovačkim novinarima susreli su se potpredsjednik Hrvatskog sabora Josip Friščić, potpredsjednik Vlade i ministar regionalnog razvoja, šumarstva i vodnog gospodarstva Božidar Pankretić te predsjednik Uprave Podravke Miroslav Vitković:

- Sajam u Mostaru ima dodatnu vrijednost, jer osim susreta gospodarstvenika, ovdje se tradicionalno susreću i izvršne i zakonodavne vlasti, rekao je prilikom susreta s bosanskohercegovačkim novinarima predsjednik Uprave Podravke Miroslav Vitković, dodavši kako gospodarstvo ima potporu u diplomaciji i politici u pozitivnom smislu.

- Podravka je napravila veliki iskorak na tržištu BiH i to upravo u farmaceutskom dijelu. Tržište BiH definitivno je tržište broj jedan za Grupu Podravka. Kupnjom Farmavite, Podravka se osim izvoznika na BiH tržište, može gledati i kao domaći proizvođač, a od ukupnog planiranog prihoda od 400 milijuna kuna planiranog u 2010. proizvest će se 120 milijuna kuna farmaceutskih proizvoda u BiH, rekao je Vitković. Također je najavio izgradnju logističko-distributivnog centra u Širokom Brijegu i rekao kako Podravka nastavlja s daljnjom internacionalizacijom, stvaranjem novih tržišta kao i s ulaganjem u modernu tehnologiju.

Govoreći o gospodarskoj suradnji, potpredsjednik Hrvatskog sabora Josip Friščić izjavio je:

- Dok je promet pojedinih gospodarskih subjekata stagnirao, Podravka je imala ekspanziju, što govori da je znala prepoznati način funkcioniranja, rada kao i angažiranja sposobnih timova koji rade na promociji roba i obradi tržišta. Ministar Pankretić naglasio je značaj sajma te rekao kako ga je posjetio s ciljem pomaganja hrvatskim tvrtkama u širenju na tržište BiH:

- Za pojedine tvrtke moramo otvoriti dodatne mogućnosti i nekako ih prilagoditi situaciji kakva je danas, jer smo svjesni kako je kriza na neki način pokazatelj u kojem smjeru treba ići. Naime, jasno je da se one tvrtke koje su svoju proizvodnju zasnivale na izvozu puno lakše nose s izazovima, zaključio je.

Društvo dobrovoljnih darivatelja krvi Podravka

Prepoznata humanost Podravkaša

Jesmo li svjesni važnosti dragovoljnog darivanja krvi? Koliko cijenimo nečiju volju da daruje najdragocjeniju tekućinu drugima neophodnu za život? Takvih plemenitih ljudi koji su bez lažne skromnosti pružili ruku spasa u našoj kompaniji ima nešto manje od tisuću. Podravkaši su to čiju dobrotu svakako valja istaknuti. Njihovo humanitarno djelovanje prepoznali su u Županiji i u povodu ovogodišnje 17. obljetnice Koprivničko-križevačke županije, svim bivšim i sadašnjim članovima Društva dobrovoljnih darivatelja krvi Podravke dodijelili Zahvalnicu za doprinos ugledu i promociji Županije.

Priznanje je u rukama Podravkaša s razlogom. Naime, DDDK Podravke upravo ove godine navršava pedeset godina postojanja. Sve je počelo davne 1960. godine kada je ovo društvo osnovano u Podravki. Već i nekoliko godina ranije Podravkaši su odlazili u gradsku bolnicu, kad god je to bilo potrebno, gdje su darivali krv članovima obitelji, ali i kolegama s posla. Često se znalo dogoditi da je to darivanje za članove obitelji bilo nemoguće ili nedovoljno. Tada je trebalo pronaći ljude koji su željeli pomoći darivajući svoju krv. No često je to

traženje znalo potrajati i naprosto je nužda tjerala na poduzimanje akcija da se nešto učini i uredi kako bi se moglo promptno reagirati u svim hitnim slučajevima.

Ekipa Podravkaša u kojoj su se tada nalazili Ljudevit Husnjak, Stjepan Miloš, Zlata Jakupec, Drago Dolenec, Katarina Picer i Mirko Mucko u rujnu 1960. godine osnivaju "Društvo dobrovoljnih davaoca krvi Podravka". Uz suglasnost tadašnjeg posloводства održana je osnivačka skupština na kojoj je za prvog predsjednika izabran Ljudevit Husnjak. U ta vremena darivanje krvi bila je rijetkost i darivatelji su bili doslovno posebni ljudi koje je resila hrabrost i nesebična humanost. Trebalo je promicati dragovoljno darivanje krvi, pojašnjavati ljudima da u tom činu nema nikakve opasnosti za vlastito zdravlje. Tako su zadaci društva poput organizacija akcija prikupljanja krvi i odlazak prema potrebi na darivanje u bolnicu, od obiteljskog darivanja pretvorili društvo u organizaciju koja danas ima u svakom trenutku zdrave članove koji se bez razmišljanja odazivaju i darivaju krv.

Zahvaljujući Podravkašima, DDDK se nalazi u samom vrhu po broju darivanja



Ljudevit Husnjak

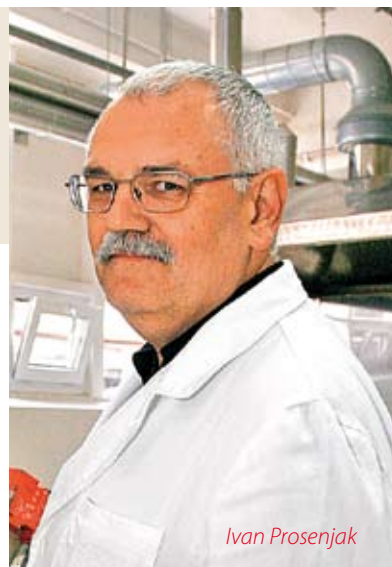
najdragocjenije tekućine u Hrvatskoj. Ne kažu upravo i bez razloga da im je Podravkin slogan "Od srca srcu" njihova vodilja. Kada se zbroje sva darivanja krvi ispada da su Podravkaši tijekom godina darivali 29.178 doza krvi. Prema tim istim podacima, 1965. godine krv je darivalo 112 Podravkaša dok ih je 1637 to učinilo tijekom prošle godine. Ova velika humanitarna vojska tijekom pola stoljeća darivanja u Podravki promovirala je darivanje i ono što ga krasi - anonimnost i dobrovoljnost.

Darivatelji Podravke i osobno, no i društvo u cjelini, nositelji su niza priznanja za svoj humanitarni rad. Darivatelji jubilarci primaju priznanja Hrvatskog Crvenog križa. Oni s 50 i više darivanja dobivaju "zlatnu kapljicu" s ugraviranim imenom i prezimenom te krvnom grupom. Oni koji su krv dali više od 100 puta i žene više od 75 puta dobivaju Medalju grada Koprivnice te visoko državno odličje od Predsjednika Republike – Red Danice hrvatske s likom Katarine Zrinski. Uz to, naša je kompanija u Kolektivnom ugovoru Grupe Podravka omogućila da ti radnici ostvaruju za svako dobrovoljno darivanje plaćena dva slobodna radna dana. Jedan od dariva-



Tekst: Vjekoslav Indir
Slike: Berislav Godek

> Do danas bez obzira u kojoj cjelini sam radio u Podravki, nigdje nisam imao problema zbog odsustva s posla radi davanja krvi, već samo riječi pohvale i podrške



Ivan Prosenjak

telja krvi koji iza sebe ima 106 darivanja je Ivan Prosenjak, viši tehničar iz Sektora Podrške poslovnim programima:

- U srednjoj školi smo krenuli onako – ajde da vidimo što je to – i navika se zadržala sve do danas. Darivat ću krv sve dok ću moći. Prije je to bilo puno bolje organizirano, kada smo imali vlastitu transfuziju pa smo mogli otići i dati krv, dok je danas problem, jer krv možemo dati samo kada se provode akcije darivanja koje sada organizira ekipa za transfuziju iz Zagreba. Treba darivati krv jer kod davanja vidite je li vaše zdravstveno stanje u redu. Ljudi najčešće misle kako davanje krvi boli, što nije istina. Dajte krv i uvjerite se da ništa ne boli. Do danas bez obzira u kojoj cjelini sam radio u Podravki, nigdje nisam imao problema zbog odsustva s posla radi davanja krvi, već samo riječi pohvale i podrške. Nekada smo u društvu kada su bila bolja vremena imali i zajedničke izlete i pomalo mi sve to danas nedostaje. Podravkaši daruju puno doza krvi i to je za svaku pohvalu, no smatram kako bi trebali još više i zato ovim putem pozivam i druge da nam se pridruže u ovom

humanom zadatku, rekao je Ivan.

Za sve te uspjehe Podravkinog društva darivatelja zasluge pripadaju i vodećim ljudima ovog društva kroz njegovo polustoljetno djelovanje. Dakle, spomenuli smo da je prvi predsjednik društva bio Ljudevit Husnjak kojega je naslijedio Nikola Vuković, zatim Zlatica Mesić, Rudi Ivančić, Marinko Herak, Ivan Golubić, Dragutin Ciglar, Ljiljana Horvat, Mijo Mihalec sve do današnje predsjednice društva Danice Martinaga koja radi kao SAP specijalist u Podravkinjoj Informatici:

- Isto kao što su osnivači ovog društva željeli, i naše je najveće zadovoljstvo imati darivatelje koji su krv darivali preko 100 puta. Iz Podravke je 12 darivatelja dalo krv više od 100 puta, nažalost neki od njih nisu među živima, neki su u mirovini, a neki su otišli na druga radna mjesta. Danas u Podravki imamo njih troje: Božidara Husnjaka, Marijana Korenjaka i Ivana Prosenjaka. Ponosni smo na to, kao i na činjenicu da je prilikom organizacije svake akcije darivanja krvi odziv Podravkaša impozantan što je za svaku pohvalu. Iskoristila bih ovu priliku

i zahvalila svim dobrim Podravkašima koji su kroz ovih 50 godina na bilo koji način pomogli radu društva. Zahvaljujem i poslovodstvu kompanije koje nas je u našim djelovanjima uvijek pratilo i podržavalo. Velika hvala svim dragovoljnim darivateljima krvi i članovima našeg društva bez kojih ono ne bi ni postojalo. Ovaj jubilej, 50 godina postojanja i djelovanja DDDK Podravke, je njihov jubilej i od sveg srca im na tome čestitam.

Na kraju preostaje još zahvaliti svim Podravkašima koji su kroz ovih 50 godina dali krv i spasili preko 29.000 života... Ima li nečeg ljepšeg i vrednijeg?

KALENDAR AKCIJA DDK

DATUM	VRIJEME	MJESTO
26.4. ponedjeljak	8.00 - 12.00 13.00 - 16.00	Novigrad Podravski Legrad
27.4. utorak	9.00 - 12.00 13.00 - 17.00	Crveni križ Crveni križ
28.4. srijeda	8.00 - 11.00 12.00 - 16.00	HŽ Danica
30.4. petak	8.00 - 11.30 13.00 - 15.00	Gola Dom mladih



Razgovarao: Boris Fabijanec,
Snimio: Berislav Godek

Svečanost u povodu rođendana Županije

>I na proslavi 17. godišnjice Koprivničko-križevačke županije nezaobilazna tema bila je Podravka

U koprivničkom Domoljubu održana je svečana sjednica Županijske skupštine u povodu 17. godišnjice osnivanja Koprivničko-križevačke županije. Mnogobrojni uvaženi gosti, među kojima su bili potpredsjednik Sabora Josip Friščić, potpredsjednik Vlade Božidar Pankretić, brojni župani i gradonačelnici održali su tijekom svečanosti govore u kojima je nezaobilazna tema bila Podravka. Tako je koprivničko-križevački župan Darko Koren govoreći o krizi i recesiji koja je obilježila prošlu, a i ovu godinu, naglasio kako je naš kraj stabilan prostor koji sigurno ide u pravcu cjelovitog napretka i razvoja, kako u gospodarstvu, tako i u društvenim djelatnostima, a najvažniji subjekt Podravine i Prigorja je Podravka o kojoj ovisi gospodarski oporavak.

- O Podravki je u godini iza nas puno toga rečeno. Puno i previše. Zato ja danas o njoj neću reći ništa, dajući doprinos tezi, prije svega onih koji sada njome upravljaju, da ih treba pustiti na miru. Jedino ću poručiti onima koji gledajući prema Podravki imaju određene aspiracije, da se malo smire i strpe te da je također više ne spominju, rekao je Koren.

Potpredsjednik Vlade i ministar regionalnog razvoja Božidar Pankretić kazao je

kako će Vlada podupirati projekte županije, ali i svih jedinica lokalne samouprave.

- U kriznim trenucima potrebno je više zajedništva i povjerenja, a oni koji misle loviti u mutnom, oni koji su si umislili neke grandiozne planove, moraju biti svjesni da u Podravini za to zasigurno nije plodno tlo i to im neće uspjeti. Podržavam vas, ne samo ja, nego i Vlada RH na čelu s predsjednikom Jadrankom Kosor, da svi zajedno očuvate Podravku, na diku svih onih koji su zaposleni u njoj, na diku svih vas, jer to je motor, to je snaga, to je razvitak, naglasio je na svečanosti Pankretić.

A kada je već riječ o spominjanju Podravke na svečanoj sjednici, možda se najslikovitije izrazio Josip Friščić:

- Koliko je tko i zašto gurnuo ruku u pekmez, utvrdit će službe. Ali, znate, to se uvijek može napraviti samo "v onu piksu gdje pekmeza ima", a vrijedni ljudi su se ovdje pobrinuli da ga bude. U posljednje vrijeme u Podravku dolaze razni savjetnici i ekonomski stručnjaci učiti kako skuhati juhu, a takvima poručujem da vrijedni ljudi u Podravki znaju kako je skuhati, a menadžment kako je prodati. Proglašavanjem Podravke kompanijom od nacionalnog interesa spriječeno je preuzimanje kada

je bila najslabija. Ne sprječavamo nikoga da kupi dionice. Vidjeli ste koliko sam zadnjih mjeseci izložen. Da li se Vlada mijesha? Mijesha se, mijesha se Vlada. Da li se Friščić mijesha? Mijesha se, jer ne želim da ono što je desetljećima stvarano netko dođe i kupi za bagatel, a još k tome i da ne podnese račun otkud mu novci ili ne daj bože, naši novci. Jer ako netko ima takve nakane, došao je u krivu sredinu. Znamo se mi svađati, ali smo uvijek znali staviti glave skupa i vjerujem da će to tako biti i sada, naglasio je u emotivnom govoru Friščić.

Na svečanoj sjednici dodijeljene su i županijske nagrade pa je tako najprestižnije priznanje – nagradu za životno djelo – primila Mira Kolar-Dimitrijević za najviše uspjehe u radu i osobite zasluge u području istraživanja povijesti županije. Županijske zahvalnice dobili su: novinar Jovo Rojčević, Dragutin Ciglar iz Novačke, Udruga žena HERA iz Križevaca, Društvo dobrovoljnih darivatelja krvi Podravka, đurđevačka Javna vatrogasna postrojba, Dergez iz Podravske Sesveta i Hrvatsko pjevačko društvo Kalnik. Nagradu za doprinos ugledu i promociji županije primili su Franjo Husinec i Krešimir Blažek.

NOVO - Podravka juhe s DUO okruglicama

Početkom travnja ove godine na tržištu Hrvatske, Slovenije, BiH, Crne Gore i Srbije proširili smo asortiman bistrh Podravka juha s potpuno novim proizvodima - juhama koje u svom sastavu imaju dvije vrste okruglica. Paletu novih Podravka juha s DUO okruglicama čine tri proizvoda: Juha s jetrenim i gris okruglicama 52 g, Juha s mesnim i gris okruglicama 52 g te Juha s povrtnim i gris okruglicama 56 g. Karakteristično za sva tri proizvoda je da jedna vrećica juhe sadrži ekstra puno dvovrsnih okruglica (prosječno 8 okruglica po 1 tanjuru juhe – 4 okruglice jedne vrste i 4 okruglice druge vrste).

Po svom sastavu Juha s mesnim i gris okruglicama te Juha s jetrenim i gris okruglicama su bistre goveđe juhe, dok je Juha s povrtnim i gris okruglicama bistra povrtna juha koju preporučamo i vegetarijancima. Sve tri juhe kuhaju se 10 minuta i jedna vrećica dostatna je za 4 tanjura juhe.

Za nove juhe s DUO okruglicama pripremamo novi TV i radiospot te aktivnosti na prodajnim mjestima.

Ljubitelji interneta nove DUO juhe moći će vidjeti na web stranici Podravke (www.podravka.com) kao i na Coolinarici (www.coolinarika.com) gdje će biti ponuđeni novi načini pripreme DUO juha.



NOVI Podravka gotovi umaci na bazi rajčice

Podravka asortiman gotovih umaka na bazi rajčice bogatiji je za dva nova proizvoda: Bazu za umak bolognese 410 g i Umak s bosiljkom 410 g. Umaci su proizvedeni isključivo od prirodnih sastojaka, ne sadrže aditive, konzervanse niti gluten. Zbog visokog postotka rajčice koja prirodno sadrži likopen, vlakna i vitamin C, ovi blagi umaci od povrća imaju izrazito visoku nutritivnu, a nisku energetske vrijednosti. Umaci su pripremljeni po domaćem receptu, proizvedeni su od strogo kontroliranih sirovina, proizvedeni tehnologijom kojom svi visokovrijedni sastojci povrća ostaju sačuvani. Novi proizvodi oduševit će sve one koji preferiraju praktične proizvode koji ne zahtijevaju dugotrajnu pripremu, a istovremeno udovoljavaju zahtjevima uravnotežene i nutritivno bogate prehrane. Novi umaci bit će i medijski popraćeni u tisku i na internetu, a tijekom lipnja i srpnja bit će organizirane zanimljive promotivne aktivnosti na prodajnim mjestima.



> Razgovor s
predsjednikom Radničkog
vijeća Davorom Vrbekom

*Tekst: Vjekoslav Indir
Slike: Berislav Godek*

Podravka ima marljive i poštene radnike

Na čelo Radničkog vijeća u Podravki u veljači ove godine izabran je Davor Vrbek. Bila je to prigoda da ga predstavimo, ali ujedno doznamo kakva je danas uloga i značaj Radničkog vijeća u Podravki. Zato smo se i uputili u prostorije Radničkog vijeća u Kolodvorskoj ulici u Koprivnici. Davora smo zatekli u živom razgovoru s Podravkašima koji su ga došli pitati za savjete. Davor je svoj radni vijek započeo 1991. godine kao sezonac u silosu. Već početkom iduće godine prelazi u tadašnje održavanje gdje je radio do 1994. godine. Te godine dolazi do montaže novog, danas postojećeg mlina, kada odlazi na održavanje u Tvornicu Mlinovi i tu ostaje u stalnom radnom odnosu. Kasnije, odlaskom tadašnjeg organizatora održavanja u invalidsku mirovinu, preuzima i poslove organizatora održavanja u tvornici.

Od kada si aktivan u Radničkom vijeću Podravke?

- U Radničkom vijeću sam od 2005. godine i to u prvom mandatu kao član. Nakon odlaska kolege Lisjaka, u svom drugom mandatu, postajem zamjenikom predsjednika Radničkog vijeća. Nakon provedenih pet mjeseci na mjestu zamjenika, početkom veljače ove godine preuzimam vođenje Radničkog vijeća.

Koje su osnovne zadaće Radničkog vijeća?

- Radničko vijeće Podravke ima svoj Pravilnik o radu i Sporazum o uređenju uvjeta za rad Radničkog vijeća, koji se temelje na Zakonu o radu i iz kojih proizlaze i ovlasti i zadaće. To su temeljni dokumenti na kojima se bazira rad samog Radničkog vijeća. Temeljna dužnost Radničkog vijeća je da u postupcima savjetovanja ili suodlučivanja koje provodi s poslodavcem, štiti i promiče interese radnika. Jednako tako o svom radu dužno je obavješćivati radnike i sindikate. To obavješćivanje provodi se putem organiziranja skupova radnika.

Kako bi članovi mogli kvalitetno raditi važno je osposobljavanje članova Radničkog vijeća. Ulaže li se u njihovo osposobljavanje?

- Poslodavac je dužan snositi dio troškova oko samog osposobljavanja članova za rad u Radničkom vijeću, a članovi putem svojih sindikata koriste stručne seminare kako bi se educirali u svom radu i kako bi na osnovi svojeg znanja znali primijeniti određene zakonske odredbe na terenu u praksi. Moram reći da poslodavac do sada nije niti jednom uskratio ova sredstva jer je i njemu bitno da članovi budu što bolje educirani radi same kvalitete rada u postupcima opisanim u Zakonu o radu koje Radničko vijeće provodi s poslodavcem.

Koliko i kako radnici Podravke koriste Radničko vijeće u zaštiti i unapređenju svojih prava?

- Moram reći da radnici sve više dolaze u prostorije Radničkog vijeća raspitujući se o svojim pravima i mogućnostima njihovog ostvarenja. Smatram da je taj neposredni kontakt vrlo važan u rješavanju nedoumica ili problema koje naši radnici imaju. Dio problema može se riješiti izravno kroz pritužbu Radničkom vijeću, a dio za koji nije kompetentno, Radničko vijeće prosljeđuje kompetentnim službama ili socijalnim partnerima u našoj kompaniji, a sve u cilju zaštite naših radnika.

Jedno od važnih pitanja čije poštivanje nadzire Radničko vijeće je i zaštita na radu. Kakva je tu situacija u našoj kompaniji?

- Prema Zakonu o zaštiti na radu, poslodavac je dužan oformiti Središnji odbor zaštite na radu, a Radničko vijeće imenovati svoga predstavnika u taj odbor. Kod nas je to kolega Slavko Prosenjak, dugogodišnji sindikalni povjerenik Sindikata PPDIV-a. Problema uvijek ima, a jedan od njih je nova radna odjeća. Zaprimiti smo veliki broj pritužbi naših radnika na radnu odjeću koja bi se trebala koristiti, tako da smo na to upozorili, a poslodavac će kroz izradu novog Pravilnika o radno-zaštitnoj opremi to morati regulirati i provesti postupak savjetovanja s Radničkim vijećem prije njegovog samog donošenja kako bi on postao važeći. Moram reći da su i naši radnici vrlo dobro educirani u tom dijelu, tako da nas upozoravaju na eventualne probleme koji nastaju na terenu, a mi na to upozorimo poslodavca tako da se svaki problem odmah i riješi.

Kako se u Podravki danas poštuje ostvarivanje prava radnika iz Kolektivnog ugovora i zakona?

- Što se tiče dijela oko materijalnih prava (plaća, uskrasnica, božićnica...), svjedoci smo da se to poštuje i na to nemamo prigovora. Tu vidimo spremnost poslodavca da poštuje ono što mu nalaže Kolektivni ugovor i Zakon o radu. Problema ima u nekim drugim dijelovima, ali ne bih rekao da je to generalni stav poslodavca, već samovolja određenih struktura koje smatraju da mogu Kolektivni ugovor primjenjivati onako kako njima odgovara i mijenjati zakonske odredbe prema vlastitom nahođenju. To stvara lošu sliku u kompaniji i to su stvari koje treba hitno promijeniti jer izravno utječu na međuljudske odnose, što onda dovodi do loše klime i nezadovoljstva radnika.

Kako bi opisao aktualno stanje u Podravki i kako vidiš Podravku sutra?

- Podravka je prošla kroz svoje vjerojatno najteže razdoblje. Među radnicima vlada zabrinutost i nepovjerenje. Kriza koja je svuda oko nas samo je dodatno pogoršala situaciju, ali smatram da ova kompanija ima snage i znanja da iz ovoga izađe veća i jača. Podravka je izgubila puno, ali joj je ostalo ono najvrednije što ima, marljive i poštene radnike koji su cijelo vrijeme strpljivo radili i podnosili najveći dio tereta. Kada imate nešto tako vrijedno, onda se prema tome morate ponašati odgovorno. Stoga očekujem da ljudi koji će voditi ovu kompaniju budu prije svega odgovorni, da prioriteti budu rast kompanije, investicije, poboljšanje uvjeta za rad i osiguravanje egzistencije za sve njezine radnike i članove njihovih obitelji.

Odmah poslije tvog izbora održan je i sastanak s Upravom Podravke. O čemu je tu bilo govora?

- Prvi zadatak koji sam si kao predsjednik Radničkog vijeća zacrtao bio je sastanak s članovima Uprave kako bi nas upoznali s planovima za 2010. godinu i prezentirali uštede koje su nastale restrukturiranjem i zapošljavanjem radnika putem Dekre. Znamo da su o tome kružile razne priče pa sam želio vidjeti isplativost svega toga. Jednako tako željeli smo se informirati i o planovima zapošljavanja i obrazovanja jer to je nešto od čega kompanija nikako ne smije odustati. Dobili smo i obećanja kako će se jednako kao i do sada sva prava iz Kolektivnog ugovora poštivati te će plaće biti redovite i isplaćivane uredno i na vrijeme, kako otpuštanja radnika neće biti i kako će se Podravka vratiti svojoj sezonskoj radnoj snazi, a samo u manjem dijelu koristiti usluge drugih agencija.

Kakva je suradnja RV-a sa sindikatima i stručnim službama Podravke?

- Mogu slobodno reći da su stručne službe uvijek spremne na naše zahtjeve izraditi analize ili tome slično kako bismo realno sagledali probleme koji su nastali i pristupili njihovom rješavanju. Što se sindikata tiče, budući da su u RV-u zastupljena sva tri sindikata koji djeluju unutar naše kompanije, suradnju ocjenjujem zadovoljavajućom.

Na kraju razgovora upitali smo Davora koji su značajniji uspjesi Radničkog vijeća na što je odgovorio da na to pitanje jedino mogu odgovoriti svi oni koji su kroz sve ove godine zatražili i pronašli pomoć u Radničkom vijeću Podravke.

Ponovite uspjeh Podravkinog pobjedničkog tima!



Želite se uključiti u rad na poslovnom slučaju? Želite okusiti kako rade i razmišljaju polaznici MBA programa? Smatrate da osobno možete doprinijeti uspjehu Podravke?

Alumni klub IEDC Bled School of Management organizira treći po redu Case Study Competition. Prijavite se na interni natječaj za sudjelovanje u natjecanju rješavanja poslovnog slučaja Bledske škole menadžmenta.

Mjesto održavanja: Zagreb

Datum održavanja: 13. i 14. svibanj 2010. godine

Ciljevi natjecanja: produbljanje znanja i stjecanje vještina putem izravne usporedbe ljudskog potencijala 5 vodećih hrvatskih kompanija kroz rješavanje poslovnog slučaja koji će izabrati profesor financija James Ellert

Od Vas očekujemo:

- VSS bilo kojeg smjera
- najmanje 1 godinu radnog iskustva unutar kompanije
- odlično znanje engleskog jezika
- napredno znanje rada na računalu
- naglašenu komunikativnost i prezentacijske sposobnosti
- sposobnost rada u timu i brze prilagodbe
- sposobnost logičkog zaključivanja
- poznavanje tržišta, financijskih analiza, marketinških analiza
- da niste za sada završili MBA studij

Ukoliko smatrate da svojim sposobnostima možete doprinijeti uspjehu Podravkinog tima na ovogodišnjem natjecanju i time ponoviti uspjeh Vaših prethodnika Vaše motivacijsko pismo pošaljite najkasnije do **01. svibnja 2010.** godine na adresu: **interni.natjecaj@podravka.hr**

Važno: Prilikom konačnog odabira 6 kandidata koji će predstavljati Podravku vodit ćemo računa o ispunjavanju propozicija danih od strane organizatora, a koji zadržava pravo dopune uvjeta nakon zajedničkog sastanka sudionika. Ujedno, uzet će se u obzir svi podaci o Vašem dosadašnjem iskustvu i dokumentacija prikupljena tijekom zapošljavanja. Pripreme tima unutar kompanije u organizaciji HR-a počet će 03. svibnja, 2010.

S poštovanjem,
Ljudski potencijali i korporativna administracija



www.podravka.com

Dosta Vam je sadašnjeg posla?

Spremni ste na nove izazove?

Radite u Podravki? Spremni ste na kontinuirano usavršavanje i osobni razvoj? Kreativni ste i inovativni? Komunikativni ste i skloni timskom radu?

Prijavite se na **interni natječaj** za radno mjesto:

Voditelj Kulinarskog centra (m/ž)

1 izvršitelj
Podravka d.d.
Podrška poslovnim programima
Komunikacija s tržištem

Mjesto rada: Zagreb

Vaši radni zadaci bit će:

/ rukovođenje organizacijom rada i administrativno-tehničkim poslovnim djelatnika Kulinarskog centra te vanjskih suradnika / osmišljavanje, organizacija i realizacija prezentacija, degustacija i edukacija u Kulinarskom studiju i izvan njega / sudjelovanje u razvojnim projektima / praćenje trendova u prehrani i specifičnosti prehrane pojedinih zemalja, regija i populacija / sudjelovanje u kreiranju ideja za nove proizvode te definiranju receptura i kvalitete budućeg proizvoda / sudjelovanje u procesima izrade nove ambalaže i redizajna postojeće / upravljanje sredstvima predviđenim za materijalne troškove / drugo prema potrebi posla

Od Vas očekujemo:

/ VSS, Prehrambeno-biotehnoški ili Ekonomski fakultet / poželjno radno iskustvo na sličnim poslovima unutar kompanije / znanje engleskog jezika / znanje rada na računalu (prednost poznavanja rada u SAP-u) / razvijene vještine upravljanja ljudima / komunikativnost i kreativnost / dobre organizacijske sposobnosti / sklonost timskom radu

Ukoliko želite nastaviti daljnji razvoj karijere unutar kompanije i prihvatiti izazove novog radnog mjesta u sektoru Podrške poslovnim programima na poslovima Voditelja Kulinarskog centra u službi Komunikacija s tržištem s mjestom rada u Zagrebu, molimo Vas da svoju ponudu i životopis pošaljete najkasnije do **01. svibnja 2010.** godine. Prednost prilikom izbora kandidata imati će zaposlenici Podravke d.d. Vaše ponude možete prosljediti na adresu:

Podravka d.d.
Ljudski potencijali
Odjel Zapošljavanje
(za interni natječaj)
Ante Starčevića 32
48 000 Koprivnica
ili e-mail: interni.natjecaj@podravka.hr



Dosta Vam je sadašnjeg posla?

Spremni ste na nove izazove?

Radite u Podravki? Spremni ste na kontinuirano usavršavanje i osobni razvoj? Kreativni ste i samoinicijativni? Komunikativni ste i skloni timskom radu?

Prijavite se na **interni natječaj** za radno mjesto:

Tehnolog-analitičar (m/ž)

1 izvršitelj
Belupo d.d.
Istraživanje i razvoj
Odjel za stabilnost

Mjesto rada: Koprivnica

Vaši radni zadaci bit će:

/ izrada stabilitetne dokumentacije za potrebe registracije lijekova / obnova registracije, prijave varijacija i davanje odgovora na primjedbe regulatornih tijela / izrada specifikacija tijekom roka valjanosti / izrada protokola o ispitivanju stabilnosti / evaluacija stabilitetnih podataka / praćenje ICH/EMA smjernica o ispitivanju stabilnosti lijekova / drugo prema potrebi posla

Od Vas očekujemo:

/ VSS, završen Prehrambeno-biotehnoški, Prirodoslovno-matematički ili Farmaceutsko-biokemijski fakultet / poželjno je najmanje 2 godine radnog iskustva unutar kompanije / prednost je poznavanje statistike i iskustvo u radu s farmaceutskom dokumentacijom / znanje engleskog jezika / znanje rada na računalu / samoinicijativnost i logičko zaključivanje / komunikativnost i kreativnost / sklonost timskom radu

Ukoliko želite nastaviti daljnji razvoj karijere unutar kompanije i prihvatiti izazove novog radnog mjesta u sklopu članice grupe Belupo d.d. u sektoru Istraživanje i razvoj na poslovima Tehnologa-analitičara u Odjelu za stabilnost, molimo Vas da svoju ponudu i životopis pošaljete najkasnije do **01. svibnja 2010.** godine na adresu:

Belupo d.d.
Razvoj ljudskih potencijala
(za interni natječaj)
Josipa Vargovića 4
48 000 Koprivnica
ili e-mail: kadrovi@belupo.hr



Čokolino višebojac u OŠ Jurja Dobrile u Rovinju

> Pobjednicu odlučivali dodatni sedmerci

Rovinjki Čokolino višebojac bio je neizvjestan doslovce do posljednje sekunde i to zahvaljujući natjecateljicama. Jer dok je pobjednik kod dječaka, učenik petog razreda Erik Leko osigurao pehar pobjegavši za 10 bodova Draganu Grahovcu iz šestog razreda, kod djevojčica se "zakuhalo" jer su Tena Japundža i Valentina Cafola sakupile jednaki broj bodova. Pobjednica se morala odrediti pripetavanjem, a male višebojke odlučile su se za rukomet. To i ne čudi jer obje treniraju taj sport, a gosti Čokolino višebojca u njihovoj školi bili su rukometaši RK Poreča i hrvatski reprezentativci Goran Čarapina i Vedran Mataija. Uz Goranovu i Vedranovu pomoć, Tena i Valentina izvodile su sedmerce, najprije svaka po tri, rezultat je bio izjednačen, pa su počele pucati naizmjenice, sve dok u osmom pokušaju nešto starijoj Valentini nije zadržala ruka. Njen promašaj donio je ogromnu radost Teni koja je pod kišom konfeta proslavila svoju pobjedu. Zajedno s djecom radovali su se i gosti rukometaši kojima je ovo bio prvi susret s Čokolino višebojcem o kojemu su čuli puno pohvala od kolega iz reprezentacije. Golman Čarapina čak je zapjevao Morsku vilu potvrdivši da uz sportski ima i glazbeni talent, a pridružio mu se zbor od 650 raspjevanih navijača.

Bronca MPZ-u "Podravka"

Na Natjecanju pjevačkih zborova Podij zagrebačkih glazbenih amatera koje organizira Centar za kulturu "Trešnjevka" Mješoviti pjevački zbor "Podravka" osvojio je bročanu plaketu. Velika je čast biti u društvu najboljih zborova Hrvatske, nastupati u Maloj koncertnoj dvorani "Vatroslav Lisinski" i pokazati da unatoč skromnim sredstvima, možemo biti u samom vrhu amaterske glazbe. Na natjecanju je nastupilo 26 zborova u tri kategorije. Podravka je bila u kategoriji malih mješovitih pjevačkih zborova i izvela Tri madrigala, "Tebe poem" S. Rahmanjina te "Čardaš" u obradi E. Cossetta. (D. N.)

Članovi KLA Podravka hodočastili u Međugorje

Članovi Kluba liječenih alkoholičara "Podravka" rado su se odazvali pozivu KLA "Centar" iz Koprivnice na sudjelovanje u hodočašću u Međugorje. U petak, 9. travnja u noćnim satima krenuli smo na dug, ali zabavan put Čazmatransovim autobusom. Uz molitvu, pjesmu, šalu i druženje ništa nije bilo naporno, a nije smetala niti kiša koja nas je pratila u nedjelju pri pohodu na brdo Ukazanja i gotovo cijelim putem kući.

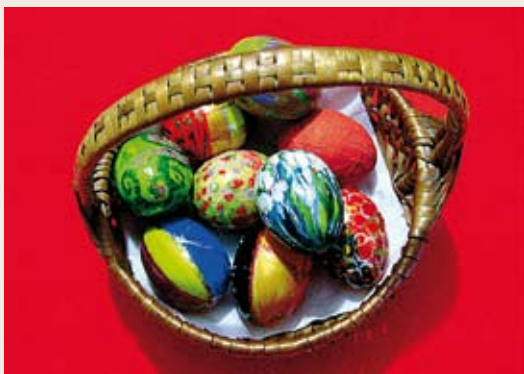
Posjetili smo i zajednicu Cenacolo gdje su nam dvojica bivših ovisnika ispričala svoje tužne životne priče. Zajednica Cenacolo je kršćansko udruženje koje prihvaća izgubljene mlade ljude, nezadovoljne, zbunjene, očajne, one koji žele pronaći sebe i smisao života, a egzistiraju uz pomoć donacija dobrih ljudi. Poklonili smo im kutiju Podravka pašteta koje je donirala Mesna industrija Danica i kojoj se najsrdačnije zahvaljujemo. Ovo hodočašće nam je uistinu od neprocjenjive važnosti jer smo kroz druženje, pjesmu i molitvu barem na trenutak odagnali svoje brige i strahove te u molitvama za naše najdraže i sve ljude dobre volje osjetili radost života bez ovisnosti o alkoholu.



Piše: Draženka Kovačić

Večer poezije i glazbe

U Pivnici "Kraluš" već se tradicionalno svakog mjeseca održava večer poezije i glazbe. Budući da je utorak izabran kao dan ovih kulturnih zbivanja, 13. travnja domaćin je bila literarna sekcija KUD-a "Podravka". Na književnoj večeri čitale su se pjesme Milice Poczde, a osim autorice, pjesme su još čitali Katica Rajić Popijač, Marica Ferlindeš, Nada Vrban, Katarina Švabek i Domagoj Švabek. U glazbenom dijelu programa sudjelovao je Ivo Kovač Kaj, svirajući na gitari pjesme koje je napisao i uglazbio. (A. V.)



Uskršnje darivanje

U vrijeme najvećeg kršćanskog blagdana Uskrsa, djelatnici Pivnice Kraluš svoje su goste darivali pisanicama. Kako je simbol Uskrsa jaje, koje predstavlja rađanje, sam blagdan predstavlja zajedništvo te nas asocira na buđenje, na proljeće, novi početak, okupljanje obitelji i svih onih koji jedni drugima žele iskazati naklonost, pažnju ili ljubav. S tim su ciljem i djelatnici Pivnice Kraluš u blagdanskim danima Uskrsa iskazivali pažnju i dobrodošlicu svojim gostima, darujući ih prigodnim poklonom, pisanicama. Ovakva gesta nije izuzetak, već znak pažnje i poziv u ponovni posjet Pivnici Kraluš. (N.Z.L.)

Članovi UBIUDR na izletu

Članovi Udruge branitelja, invalida i udovica Domovinskog rata Podravke (UBIUDR) organizirali su jednodnevni izlet na bivše novljansko ratište. Posjetili su mjesta na kojima je ratovala 117. brigada te se prisjetili dana kada je i kako stvarana hrvatska država. Obišli su i mjesto gdje je poginuo Darko Ozmeć, jedan od istaknutijih koprivničkih branitelja, koji je bio i radnik Podravke. UBIUDR je odlučila da na mjestu Ozmećeve pogibije u dogledno vrijeme podigne i spomen-obilježje. (M. P.)



Na slici: S izleta članova UBIUDR

> Teorije o lakšem postizanju ili održavanju idealne tjelesne mase uvijek su popularne

Piše: dipl.ing. Sandra Krstev Barać,
nutricionistkinja - Vitaminoteka d.o.o.
www.zdravobudi.hr



Predstavljaju li kasnovečernji obroci prijetnju liniji

Teorije o lakšem postizanju ili održavanju idealne tjelesne mase uvijek su popularne. U vječitoj potrazi za idealnim proporcijama mnoštvo je duboko ukorijenjenih zabluda, ali i neospornih činjenica. Jedna od svezvremenskih tema rasprava je i vjerovanje da kasni obroci dovode do gomilanja suvišnih kilograma. No, ova teza nije samo popularna među običnim ljudima, već i nepresušan izvor zanimanja i istraživanja znanstvene zajednice.

Riječ znanosti

"Vitka linija nije samo rezultat onoga što jedete, već i vremena kada jedete." Barem tako tvrde autori nedavno objavljene studije u stručnom časopisu *Obesity* koja je poljuljala mnoge stavove. Znanstvenici su, naime, testiranjima na miševima utvrdili kako unos hrane u neuobičajeno doba dana (kasnovečernji obroci) udvostručuje tempo povećanja tjelesne mase u usporedbi s ranim večerama i to bez obzira na količinu konzumirane hrane i

tjelesnu aktivnost. Autori studije objavljuju rezultate tzv. "unutarnjim satom" kojeg posjeduje svatko od nas i koji određuje vrijeme buđenja i spavanja, a na isti način rukovodi i metabolizmom. Drugim riječima, jedenjem u "krivo vrijeme" metabolizam će poticati pohranjivanje energije umjesto potrošnje i obrnuto.

Teorija o "unutarnjem satu" ima mnogo poklonika, ali i živućih dokaza koji je osporavaju. Dobar primjer su stanovnici Španjolske u čijoj su kulturi kasne večere pravilo, međutim stopa pretilosti nije ništa viša negoli u zemljama gdje se ranije večera. Odličan primjer pružaju i muslimani tijekom Ramazana kada poste od izlaska do zalaska sunca da bi gladovanje nadoknadili tijekom noći. Studija provedena na Hashemite University u Jordanu pokazala je da žene tijekom Ramazana čak gube na tjelesnoj masi, opovrgavajući time teoriju "unutarnjeg sata".

U prilog tome govori i studija provedena na rhesus majmunima, koji se inače smatraju

odličnim modelom za proučavanje debljin na primatima. Rezultati studije pokazali su da večernji obroci ne potiču debljanje ništa više od obroka tijekom dana.

Konačna presuda

Znanstvenici s University at Al Paso u Teksasu proučavali su prehrambene navike 867 ispitanika. Pokazalo se da, u pravilu, osobe koje više jedu ujutro sveukupno unose manje kalorija u usporedbi s osobama koje više jedu u drugoj polovici dana te posljedično unose i više hrane. I u tome leži ključ! Tipično, osobe koje jedu kasno ne preskaču večeru, već grickaju razne grickalice i junk food uz televiziju nakupljajući suvišne kalorije i kilograme.

Dakle, važna je ukupna količina i vrsta hrane koja se jede, a ne vrijeme kada se jede. Tajna kontroliranja tjelesne mase uvijek se svodi na isto: ako se unosi više kalorija nego što se potroši, kilogrami se gomilaju. Stoga je za vitku liniju najpametnije planiranje večernjih obroka temeljiti u skladu s cjelodnevnom prehranom.

> Kopriva je tipična biljka koja prolazi mukotrpan put od omiljene hrane i lijeka do strašnog korova da bi se polako opet vratila na stol i u ljekarnu

Autor: Željko Šatović - <http://zsatovic.coolinarika.com/>

Kopriva se polako, ali sigurno, vraća na naše tržnice

Naš odnos prema biljkama zna biti prilično bezobrazan. Kad nam trebaju, kad nas liječe i hrane, onda ih volimo, a kad nam smetaju i ugrožavaju neke "vrednije" biljke onda ih čupamo i uništavamo. Nazivamo ih korovom i bez imalo grižnje savjesti zalijevamo litrama herbicida koji nam poslije prijete i truju okoliš. A biljke kao i sve na svijetu, samo žele živjeti i širiti se što je više moguće. Kopriva je tipična biljka koja prolazi mukotrpan put od omiljene hrane i lijeka do strašnog korova da bi se polako opet vratila na stol i u ljekarnu. Krug je išao sporo, ali ipak nikada nije bila potpuno zaboravljena i odbaćena. Od davnina je bila važna hrana pa je davno uzgajana kao povrće. Navodno su je uzgajali i Egipćani, Grci, Rimljani. Srednjovjekovni redovnici, čuvari starih znanja, uzgajali su je u svojim vrtovima kao ljekovitu biljku, ali i kao povrće. Raste od zapadne Europe pa sve do Himalaja. Plinije piše da je mlada kopriva dobra i zdrava hrana koja čuva od bolesti cijelu godinu. I do danas se kopriva jela širom Europe kao i u nas, ali sve manje i manje. Čini se da su poseban uzgoj i prodaja potpuno prestale, ali ipak ima nade. Već par godina na zagrebačkom Dolcu pojavljuju se

koprive. U usponu je trend razmišljanja o zdravlju i zdravoj prehrani. Na tim krilima brige, straha od bolesti i prerane smrti kopriva se ponovno otkriva kao jedno od najzdravijih i najkorisnijih lisnatih povrća. Ljubiša Grlić, autor najboljih knjiga o samoniklom jestivom bilju, za koprivu kaže da je "zapravo svojevrsni prirodni polivitaminski koncentrat, a rašireno staro vjerovanje o blagotvornom utjecaju koprive na čovječji organizam znanstveno je, dakle, posve opravdano." Bogatiji je izvor A i C vitamina od većine kultiviranog povrća. Blagotvorno djeluje na gomilu bolesti, a ima i antibakterijsko djelovanje. Stoljetna psihijatrijska praksa udaranja koprivama duševnih bolesnika nije donosila plodove, ali ipak se provlačila čak i do kraja 19. st.!!! Ipak, vratimo se humanoj upotrebi. Navodno su se nekada u listove kopriva uvijali riba i meso koji bi ostajali neko vrijeme svježiji i bez hlađenja. Naši je stari recepti često spominju i koriste. Može se pripremiti na mnogo načina kao i svako povrće, a ja bih preporučio savijaču tj. štrudlu od sira i kopriva. Tjestenina punjena koprivom je nešto veličanstveno. U cijeloj je Europi poznata juha od koprive, jedino jelo u kojem

kopriva ima glavnu ulogu. Dodaje se sirovima, u raznim je pudinzima, a varivo od koprive i drugih proljetnih biljaka u nekim je dijelovima Škotske jelo kojim se slavi dolazak proljeća. Kopriva ima dugu povijest upotrebe i u Aziji. Milaraspa, budistički svetac i pjesnik, važan lik tibetanske književnosti, godinama je u osami živio od satuka - juhe od kopriva. Kažu da je od te krepke juhe i pozeleo. Kao i naše pisanice koje se boje u zeleno baš pomoću koprive.

Da, koprive i peku pa ih se mnogi klone. Kuhanjem taj koktel kemikalija koje iritiraju kožu ishlapi. Pa i kad se opečete koprivom, vruća voda pomaže. A ako opečenu ruku poželite staviti u hladnu vodu, bolje nemojte ni probati. Zato se listovi i proljetni vrhovi biljke beru – u rukavicama. Koliko god me pokreti koji promoviraju "zdravu" hranu blago nerviraju, zahvalan sam im za ponovno uvođenje koprive na tržnice. Ima još toliko ukusnih samoniklih biljki koje čekaju svoju zasluženu rehabilitaciju.

P. S.

Sad sam se sjetio da bi možda gradski očevi i majke Koprivnice mogli malo razmisliti i o festivalu kopriva. Evo, skromno nudim projekt.

Legirana juha od kopriwa

> Proljeće je doba kada treba iskoristiti blagodati koje nam priroda nudi. Stoga krenite u šetnju, uberite mlade koprive i pripremite ukusnu krem-juhicu kojoj će biti teško odoljeti.

Priprema:

- 1 Koprivu očistite, zalijte kipućom slanom vodom, kratko prokuhajte i potom usitnite u električnoj sjeckalici.
- 2 Na zagrijanom ulju i maslacu popecite brašno, dodajte protisnuti češnjak, usitnjenu juhu od koprive, Vegetu i kuhajte oko 5 minuta.
- 3 Dodajte naribani muškatni oraščić, papar i 50 ml mlijeka.
- 4 Preostalo mlijeko pomiješajte sa žumanjkom i dodajte u juhu uz neprekidno miješanje.
- 5 Kuhajte još par minuta.

Sastojci za 4 osobe:

200 g	koprive
	sol
1 žlica	ulja
20 g	maslaca
25 g	Pšeničnog oštrog brašna tip 400 Podravka
90 g	Pšeničnog glatkog brašna tip 550 Podravka
2 češnja	češnjaka
2 žličice	Vegete
	naribani muškatni oraščić
	papar
100 ml	mlijeka
1	žumanjak

Savjet:

Ova je kreпка juha od koprive odličan izvor vitamina i minerala neophodnih u proljetno vrijeme, nakon dugog zimskog razdoblja. Osobito je bogata željezom i vitaminom C.

Posluživanje:

Poslužite s popečenim kockicama kruha.

Vrijeme pripreme: 35 min

Energetska vrijednost na 100 g:

142 kcal / 594 kJ



15 milijuna testiranih
automobila.
Jedan pobjednik u
kategoriji kvalitete.



Opel Corsa je osvojila prvo mjesto!

DEKRA je njemačka institucija s 20 000 zaposlenika, specijalizirana, između ostalog, za evaluaciju tehničke ispravnosti automobila. U posljednje dvije godine DEKRA je obavila preko 15 milijuna inspekcija vozila. Automobil s najmanje uočenih tehničkih nedostataka i ukupni pobjednik ovogodišnjeg DEKRA-reporta je Opel Corsa. Više detalja možete pronaći na www.dekra-faultsreport.com.

Opel Corsa 71 900 kn

Klima uređaj, CD radio, 2 zračna jastuka, ABS sustav, daljinsko zaključavanje, električni podizači prednjih prozora, upravljač podesiv po visini i dubini, vozačevo sjedalo podesivo po visini...



www.opel.hr

Wir lieben Autos.

Auto Štrak - ovlašteni Opel partner

Zagreb - Maksimir, N. Božidarevića 13, tel. (01) 2331 355,
opel.zg@satrak.hr
Koprivnica, Bjelovarska cesta 18, tel. (048) 642 020,
opel.kc@satrak.hr
Virovitica, Vukovarska cesta 2, tel. (033) 803 366,
opel.vt@satrak.hr
www.satrak.hr

Prosječna potrošnja 4,6-9,6 l/100 km, emisija
CO₂ 124-166 g/km.

Prikazano vozilo može se razlikovati od vozila u ponudi. Cijena je informativna i vezana uz prodajni tečaj RBA banke na dan uplate.



AH SERVIS
www.ahservis.hr

DONOSIOCU OGLASA

**POPUST
50kn**

NA SVE USLUGE U AH SERVISU

ISKORISTITE PRILIKU!

- Izrežite i predajte ovaj poklon bon u **AH Servisu Koprivnica** i umanjite iznos računa za **50 kn***
- **BON** je iskoristiv u **svim AH Servisima** u Hrvatskoj **do 31.5.2010.** te nije zamjenjiv za novac.



AH Servis Koprivnica, Braće Wolf 9, tel. (048) 210-342

*vrijednosti poklon bonova ne mogu se zbrajati pri jednokratnom plaćanju računa

Modna kuća "Krzno" Zagreb



Koprivnica - Dom željezničara
4. i 5. svibnja od 9 do 18 sati

Za zaposlenike Podravke
akcijska prodaja stare kolekcije
kožnih jakni
već od 299 do 999 kn

• mogućnost obrocnog plaćanja uz predloženje osobne iskaznice •

NOVO



Meksička kuhinja u vašem domu!

za novi stil života...
sa srcem!



www.podravka.com



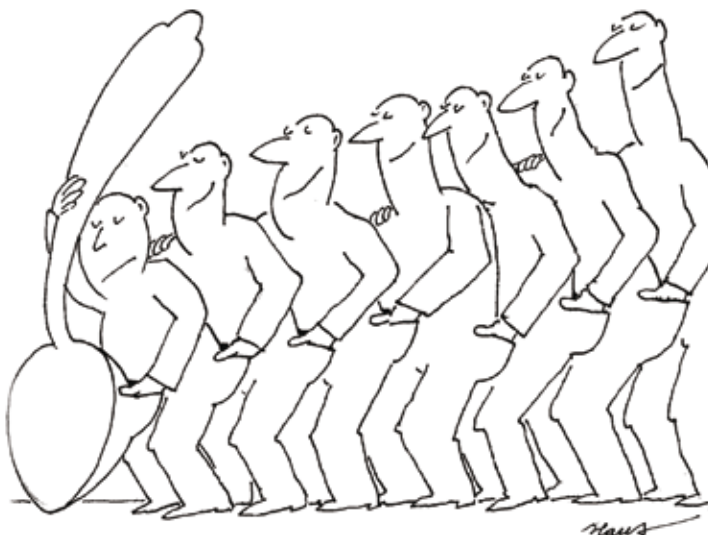
Tekst: Vjekoslav Indir
Slike: Berislav Godek

"Monografija poslovne karikature" Ivana Haramije Hansa

Dugogodišnji suradnik lista "Podravka", naš ugledni sugrađanin Ivan Haramija Hans u koprivničkoj Knjižnici i čitaonici "Fran Galović" predstavio je svoju najnoviju knjigu "Monografija poslovne karikature". O samoj knjizi prilikom njezinog predstavljanja govorio je sam autor, zatim autor predgovora Goran Tudor, predsjednik koprivničkog Rotary kluba Andrija Šangarelo i dr. sc. Dragutin Feletar. U poglavljima ove knjige obuhvaćena su sva područja svakodnevnog života na poslu, od radnog okruženja, neizbježnih fotelja i šefova, do radosti i muka, znanja i rada. Hans nas svojim karikaturama vodi kroz život menadžera, rukovoditelja,

poduzetnika, zaposlenika i poslovnih partnera. - Knjiga je plod moje suradnje s firmom M.E.P. iz Zagreba za koju unatrag 10 godina crtam karikature. Te su karikature sistematizirali i objedinili u ovoj monografiji. To su karikature bez riječi koje su univerzalne kada se govori o poslovnim odnosima pa i međuljudskim, u svakoj radnoj sredini. Kako su izdavači ove monografije jako zadovoljni, najavljeno je još izdanje koje bi bilo dvojezično na hrvatskom i na engleskom jeziku, rekao je Hans. Istovremeno je u izlogu koprivničke knjižnice postavljena i prigodna izložba radova Ivana Haramije Hansa.

CRTA: Ivan Haramija - Hans



Podravkin restoran

Jelovnik za
travanj i svibanj

26. 04. ponedjeljak

Varivo grah s ječmenom
kašom, rolana lopatica, salata

27. 04. utorak

Junetina na lovački,
tijesto, salata

28. 04. srijeda

Frankfurtsko pečenje,
krumpir na seljački, salata

29. 04. četvrtak

Pileći paprikaš, riža s
povrćem, salata

30. 04. petak

Pohani oslić,
krumpir slani, salata

03. 05. ponedjeljak

Fino varivo, hrenovke, voće

04. 05. utorak

Đuveđ, rizi-bizi, salata

05. 05. srijeda

Kotlet na samoborski,
pire krumpir, salata

06. 05. četvrtak

Juneći ragu, tijesto,
salata

07. 05. petak

Mađarski gulaš, kolač