

GODINA XLVIII, Broj 1912, Petak 27. veljače 2009.  
LIST DIONIČKOG DRUŠTVA 'PODRAVKA' KOPRIVNICA



# PODRAVKA

## Podravkini tečajevi kulinarstva



Podravka kupila marku Belsad (7)  
Uspješno prebrođeni energetske problemi (8-9)

# čokolino®



svijet po tvom





# Uvodnik

Drage Podravkašice i Podravkaši, gledajući 'Male tajne' naučili smo da kuhanje može biti zabavno ako damo oduška mašti... jer dodatak samo jednog začina sasvim može promijeniti okus jela

## IMPRESSUM

### NOVINE DIONIČKOG DRUŠTVA PODRAVKA

PODRAVKA, prehrambena  
industrija, d.d. Koprivnica

Za izdavača: Dijana Jendrašinkin

Urednik: Ines Banjanin

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

Grafička priprema i dizajn:  
www.borisbenko.com

Naklada: 8.000 primjeraka

Adresa: Ulica Ante Starčevića  
32, 48000 Koprivnica

Telefoni: 048/651-220 (urednik)  
048/651-503, 651-505 (novinari)

Faks: 048/621-061

e-mail: novine@podravka.hr

Tisak: Kersch Offset

I mati tajnu u ljudskoj je prirodi pa pretpostavljam da i svatko od nas ima svoju tajnu. Ponekad se osjećamo bolje kada je otkrijemo i podijelimo s nekim, ali neke zauvijek ostanu skrivene. Mogu biti poslovne, vojne, ali i slatke pa i javne... Uglavnom, koliko ljudi, toliko i tajni, ali sjećate li se 'Malih tajni velikih majstora kuhinje'? U njima se otkrivalo kako dobro jelo učiniti još boljim, a tajna se krila u žlici Vegete. Kako su to bile 70-te i moje rano djetinjstvo, pamtim da mi je bilo jednako važno gledati tu emisiju, kao i crtić prije Dnevnika. Jednom sam se čak s prijateljicom igrala „Karapandže“, a budući da je to završilo neslavno za maminu kuhinju, ne bih Vas time zamarala i neka to ostane moja tajna.

Gledajući 'Male tajne' naučili smo da kuhanje može biti zabavno ako damo mašti na volju... jer dodatak samo jednog začina sasvim može promijeniti okus jela. Nekada su naše bake otkrivale jedna drugoj svoje kulinarske tajne, ali opet... toliko je različitih načina da se pripremi isto jelo.

Činjenica je da si u posljednje vrijeme zbog ubrzanog životnog tempa i poslovnih obaveza rijetko tko može priuštiti da u kuhinji provede toliko vremena koliko su provele naše bake u pripremanju onih fantastičnih jela koja još pamtim.

No, naši kulinarski majstori znaju puno tajni koje mi možemo samo osjetiti na svojem nepcu i ono najvažnije, spremni su ih podijeliti s nama. Otkrit će nam kako spremanje jela može biti kreativno i maštovito, a da

ujedno ne mora biti komplicirano... i još k tome, miriše na bakinu kuhinju.

Upravo je zato i tema ovog broja lista „Podravka“ posvećena novom projektu – tečajevima kulinarstva.

Kao što je 70-ih u spomenutoj emisiji Podravka učila svoje potrošače kako sa žlicom Vegete učiniti jelo još boljim, tako ih danas učimo kako spojiti pojedine proizvode i začine da bismo na jednostavan način napravili obrok u kojem će uživati svi koji cijene kvalitetnu hranu i kojima je bitno što jedu. Pri tome je važno poznavati proizvode, a ostalo je stvar mašte, kreativnosti i malih tajni... i naravno – kuhati s ljubavlju.

**V**iše o kulinarskim tečajevima možete pročitati na 4. stranici, a zadržite li se još malo na temi hrane, možete na 16. i 17. stranici doznati više o važnosti doručka u različitim krajevima svijeta. Možda nadahne čitatelje da svojim nježnijim polovicama pripreme doručak povodom Dana žena, kojeg obilježavamo 8. ožujka.

Od ostalih tema skrećem Vam pažnju na prebrođenu krizu u energetici, a do sljedećeg Vam broja naših novina želim da pokušate nešto novo u kuhinji, a iz mojeg neslavnog iskustva s početka ovog teksta savjetujem – oprezno s plinskim pećima.

Glavna urednica: Ines Banjanin

Piše: Ines Banjanin, Snimio: Berislav Godek

# Podravkini tečajevi kulinarstva

**P**odravkini kulinarski tečajevi za građane, novi je Podravkin projekt predstavljen novinarima u Gastronomskom centru Štagelj. Kulinarski će se tečajevi organizirati u Koprivnici u "Štaglju" i u Zagrebu u "Wine & Gastro Akademiji", a Podravka je prva prehrambena kompanija koja na ovakav način promovira gastronomiju i svoje proizvode.

- Svrha kuhanja danas ne proizlazi samo iz nužne potrebe za prehranjivanjem, nego se putem ovakvih edukacija podiže razina svijesti o gastronomiji i enologiji. Riječ je o sofisticiranom načinu edukacije koji Podravka promovira u suradnji s uvažanim kulinarskim stručnjacima, rekao je član Uprave Podravke Saša Romac, predstavljajući projekt.

Tečajevi će započeti sredinom ožujka, a o održavanju, konceptu i namjeni, građani će biti obaviješteni u radijskim kontakt emisijama.

Suradnici u tečajevima bit će kuhari iz Hr-

vatskog kuharskog saveza i Almo Čatlak ("Dobro jutro, Dobar tek") te gastronomad Rene Bakalović:

- Uz Podravkine sam proizvode odrastao, ali zapravo sam je dobro upoznao tek kroz zajedničku suradnju i druženje, stoga mogu s pravom reći da je kompanija koja ima osjećaj za suptilnost. Svojevrсна je avangarda već desetljećima, a ovaj projekt još je jedan iskorak, jer uzdiže prehranu iz sfere nužnosti u sferu gastronomije, kao dubljeg i cjelovitijeg užitka, rekao je Rene Bakalović.

Prema riječima vlasnika W&GA Siniše Šare, kulinarske su edukacije dostupne svim građanima, koji uz vodeća imena hrvatske gastronomije žele naučiti više o hrani i vinu, a godišnje se na tečajevima u W&GA educira oko dvije tisuće ljudi. Zadužena za realizaciju ovog projekta je voditeljica poslova Vlatka Grungold, a tečajeve će provoditi Podravkin promotor kulinarstva Zlatko Sedlanić.

Osvojivši ove ekskluzivne tečajeve iz kulinarstva, sudionici će moći naučiti kako upotrijebiti pojedine proizvode prilikom spremanja jela, ali i doznati više o novim tehnikama te saznati tajne Podravkinih majstora kuhinje.

**A**lmo Čatlak, kojega možemo vidjeti u emisiji "Dobro jutro, Dobar tek", rekao je kako je tečaj namijenjen široj populaciji kako bi se takvom vrstom edukacije olakšalo svakodnevno kuhanje. No otkrio je i da je tečaj pozitivno iskustvo i za same kuhare, jer se u takvim neformalnim i zabavnim edukacijama, građanima i potrošačima uz prehrambene proizvode, predstavlja kulinarstvo i kuharska struka.



> Projekt koji uzdiže prehranu iz sfere nužnosti u sferu gastronomije, kao dubljeg i cjelovitijeg užitka

Piše: Vjekoslav Indir, Snimio: Berislav Godek

# Imenovani novi povjerenici za zaštitu dostojanstva radnika



Uvažavajući pozitivne zakonske akte, Podravka je kao poslodavac dužna zaštititi dostojanstvo svih radnika u vrijeme obavljanja posla, osiguravajući uvjete rada u kojima neće biti izloženi

uznemiravanju ili spolnom uznemiravanju. Ova zaštita uključuje i poduzimanje preventivnih mjera. Način provedbe zaštite dostojanstva radnika u vrijeme obavljanja posla uređuje se u skladu s važećim Zako-

nom o radu, Kolektivnim ugovorom i Pravilnikom o postupku i mjerama za zaštitu dostojanstva radnika Podravke d.d.

Tim Pravilnikom poslodavac svojom odlukom imenuje dva povjerenika, jednu ženu i jednog muškarca, koji su ovlašteni za primanje i rješavanje pritužbi vezanih za uznemiravanje i spolno uznemiravanje. Tako su članovi Uprave Podravke d.d. na sjednici održanoj u siječnju ove godine, razriješili dužnosti dosadašnje povjerenike za zaštitu dostojanstva radnika Darka Čavraka i Jadranku Ivanković te za nove povjerenike imenovali Josipa Mikulčića, stručnog suradnika u Ljudskim potencijalima i Mariju Komar, pomoćnicu direktora sektora Proizvodnja.

Kako svaki radnik može poslodavcu ili imenovanoj osobi te povjereniku uputiti pritužbu protiv diskriminatornog ponašanja, uznemiravanja ili spolnog uznemiravanja, tako će ovi povjerenici prikupljati i poduzimati potrebne mjere za zaštitu dostojanstva radnika Podravke.

Podravka će i ove godine sudjelovati na Sajmu poslova koji će se održati 24. ožujka u Đurđevcu. Sajam poslova u Đurđevcu organizira Hrvatski zavod za zapošljavanje, područna služba Križevci.

Podravka će također nastupiti na 4. Student Future Day u Zagrebačkoj školi ekonomije i managementa 2. ožujka.

Cilj je ovakvih projekata predstavljanja kvalitetnih kadrova i smanjenje nezaposlenosti mladih. Na taj se način otvara i mogućnost izravne komunikacije zainteresiranih kompanija i mladih ambicioznih ljudi s predstavnicima gospodarskog života.

Na Podravkinom štandu, studenti mogu dobiti i sve informacije vezane uz kompaniju i na taj način stupiti u kontakt s Podravkom kao kompanijom koja je spremna preuzeti brigu o njihovoj budućnosti i pružiti im priliku osobnog i profesionalnog razvoja, te nagrade u skladu sa sposobnostima i postignućima.

## Podravka na Sajmu poslova u Đurđevcu i u Zagrebu



Piše: Matija Hlebar

# Klimatske promjene i njihov utjecaj na Hrvatsku

**K**limatske promjene jedan su od najvećih izazova s kojim se danas suočavamo. Njihov glavni uzrok su emisije stakleničkih plinova među kojima najveći udio imaju emisije glavnog stakleničkog plina - ugljikovog dioksida (CO<sub>2</sub>). Nepobitna je činjenica da se klima mijenja i posljedice tih promjena već se osjećaju diljem svijeta pa tako i u Hrvatskoj.

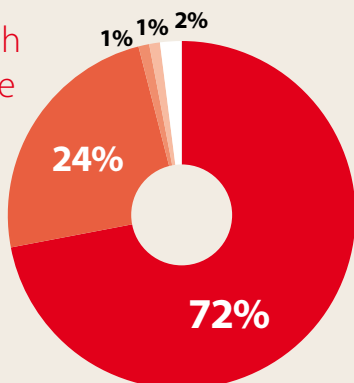
Tako je tijekom 20. stoljeća u Hrvatskoj došlo do porasta temperature i smanjenja količine padalina u svim dijelovima zemlje. Toplinski udari već utječu na zdravlje građana Hrvatske pa se procjenjuje da je toplinski udar iz 2003. odgovoran za dodatnih 185 smrtnih slučajeva u Hrvatskoj. Očekuje se da će u budućnosti klima u Hrvatskoj biti još toplija i suša, posebice ljeti. Neke od posljedica klimatskih promjena neupitno će se odraziti i na hrvatsko gospodarstvo u cjelini. Iskustveno gledajući, očekuje se da će poljoprivreda pretrpjeti najveće štete, jer su ekstremne vremenske pojave samo u razdoblju od 2000. do 2007. godine za posljedicu imale prosječne godišnje gubitke od 176 milijuna eura.

Tragom navedenih spoznaja, Program Ujedinjenih naroda za razvoj (UNDP) u Hrvatskoj predstavio je svoje Izvješće "Dobra klima za promjene: Klimatske promjene i njihove posljedice na društvo i gospodarstvo u Hrvatskoj". Riječ je o Izvješću koje navodi i kvantificira štete koje su tijekom proteklih godina pretrpjeli neki od najznačajnijih sektora hrvatskog gospodarstva (poljoprivreda, ribarstvo, zdravlje, hidroenergija, turizam i obalno područje), a koje su izravna posljedica klimatskih promjena. Pored toga, Izvješće preporuča Hrvatskoj što treba učiniti kako bi smanjila utjecaj klimatskih promjena na društvo i gospodarstvo.

**Z**a potrebe ovog izvješća provedeno je prvo ispitivanje javnog mnijenja o klimatskim promjenama u Hrvatskoj. Rezultati ispitivanja pokazuju da je stupanj zabrinutosti građana za klimatske promjene izrazito visok. Čak 72% građana Hrvatske smatra klimatske promjene vrlo ozbiljnim problemom, a 24% njih vjeruje da to jest problem, što je vidljivo iz grafikona:

## > Stupanj zabrinutosti hrvatskih građana za klimatske promjene

- klimatske promjene su vrlo veliki problem
- klimatske promjene su problem
- klimatske promjene nisu ozbiljan problem
- klimatske promjene nisu problem
- Ne znam/nema odgovora



Izvor: AUDEO - Agencija za istraživanje tržišta i ispitivanje javnog mnijenja

Kako bi se izbjegle katastrofalne klimatske promjene, globalne emisije stakleničkih plinova do 2050. godine moraju se smanjiti za 50-85%. Pri traženju rješenja od presudne važnosti će biti uključivanje javnosti koja je dobro upoznata s klimatskim prijetnjama i mjerama za suočavanje s njima. Jedino promjenama u ponašanju pojedinaca i odgovornim pristupom pri donošenju političkih odluka može se doći do pozitivnih promjena klime.

## Dobrovoljno darivanje krvi u Podravki i Belupu

Početkom ovoga tjedna u Podravki i Belupu održane su velike akcije dobrovoljnog darivanja krvi, što ih organiziraju i provode Gradsko društvo Crvenog križa Koprivnica i Hrvatski zavod za transfuzijsku medicinu, na koje se po dobrom starom običaju odazvao veći broj Podravkaša i Belupovaca. Prva od akcija provedena je 23. veljače u Podravkinom restoranu prehrane u Starčevićевой ulici, a druga 25. veljače u Belupu.

Dobrovoljne darivatelje krvi iz Podravke, koji su tradicionalno među najaktivnijima u županiji, sigurno će zanimati da će se sljedeća velika akcija prikupljanja krvi u Podravki organizirati u četvrtak 5. ožujka i to u tvornici Podravka jela i Vegeta, od 12 do 16 sati. Tome valja dodati da svi oni koji žele darovati krv mogu to učiniti i u prostorijama koprivničkog Crvenog križa u akciji koja će se održati u utorak 3. ožujka. (B. P.)

## Darivatelji krvi oslobođeni participacije u zdravstvenoj zaštiti

Iako darivatelji krvi vjerojatno znaju, podsjećamo da je plemenita aktivnost darivanja krvi još jednom vrednovana i odredbama novog Zakona o zdravstvenom osiguranju, prema kojem darivatelji krvi nakon određenog broja darivanja ostvaruju pravo na oslobođanje od plaćanja usluga zdravstvene zaštite. Darivateljima krvi s više od 35 (muškarci), te s više od 25 darivanja (žene) i dalje se omogućava ostvarivanje prava na oslobođanje od plaćanja usluga korištenja zdravstvene zaštite. Darivatelji koji ostvare taj broj darivanja krvi u svom gradskom ili općinskom društvu Hrvatskog Crvenog križa mogu dobiti potvrdu o broju darivanja s kojom se javljaju u područni ured Zavoda za zdravstveno osiguranje koji izdaje iskaznicu o oslobođanju od plaćanja usluga u zdravstvenoj zaštiti. Već postojeće iskaznice za oslobođanje od participacije vrijede i dalje, a nove će im Zavod dostaviti na adresu stanovanja.





Piše: Vjekoslav Indir, Snimio: Berislav Godek

## Slatko putovanje kroz pekaru

Podravkine krafne i ove su godine svojim mirisom i ukusom stvorile ugođaj fašnika. Da bismo doznali kako teče proizvodnja te ukusne slastice od dizanog tijesta, zavirili smo u Podravinu Pekarju. Svakoga dana s proizvodne trake izlazi preko tisuću toplih delicija, šećerom posipanih i punjenih marmeladom. U pogon Pekare, kojim se širio slatki miris pečenih krafni, ušli smo tijekom priepodnevne smjene i zatekli užurbanu ekipu Podravkinih slastičara kojima su pomagali praktikanti koprivničke obrtničke škole. Našli smo se na mjestu na kojem nastaju delicije fašnika. Nakon kratkog prženja u ulju, još vruće krafne pune se marmeladom da bi ih potom posipali mljevenim šećerom i zapakirali na put do sladokusaca. Tako u

jednostavnom tehnološkom procesu, koji je vjerna kopija spremanja fašničkih krafni koje su nam spremale naše mame ili bake, tijesto znanjem naših slastičara brzo poprima svoju karakterističnu zlatnožutu boju s bijelim prstenom. Kroz tehnologiju ovog kratkog, ali zanimljivog slatkog putovanja Pekarjom, provela nas je Vesna Pavlek, tehnička direktorica Podravkine Pekare. Usput je objasnila kako je ovogodišnja proizvodnja i dvadesetak puta veća od narudžbi običnog dana kada nije fašničko raspoloženje, jer narudžbe se povećavaju svakog dana. I tako je preko trideset tisuća krafni zasladilo ovogodišnje fašničke dane. Razlog je tome rezultat rada vrijednih ljudi u Pekari i kvaliteta krafni za kojima jednostavno morate polizati prste.

## Podravka kupila marku Belsad

Podravka d.d. i Droga Kolinska d.d. potpisale su Ugovor o kupoprodaji robne marke Belsad prema kojem je Podravka postala vlasnik marke voćnih namaza. Pod robnom markom Belsad prodaju se marmelade i džemovi, a od 2006. godine Podravka za Droga Kolinsku radi uslužnu proizvodnju tog asortimana. Inače, Podravkine prerađevine od voća prisutne su na tržištima Hrvatske, Slovenije, Bosne i Hercegovine, Srbije, Crne Gore i Makedonije. Kupnjom marke Belsad Podravka proširuje asortiman prerađevina od voća na tržištu Slovenije, te jača svoju tržišnu poziciju, a početak prodaje proizvoda pod tom markom očekuje se u travnju ove godine.

**belsad**



## Copy room

Piše: Vjekoslav Indir  
Snimio: Berislav Godek



U okviru projekta Upravljanje ispisom, unaprijeđena je i funkcija bivše fotokopiraone odnosno copy room-a, smještenog u podrumu sedmerokatnice. Tu su instalirana dva robusna, multifunkcionalna uređaja, predviđena za masovno kopiranje, skeniranje i ispis. Do sada je bivša fotokopiraona pružala usluge kopiranja i uvezivanja, a od sada je u copy room-u moguće skeniranje i preusmjeravanje ispisa. Preporuka je da se za kopiranje i ispis dokumenata s više od 100 stranica, kao i za neuobičajeni ispis poput naljepnica i koverti koriste usluge copy room-a. Na taj će se način izbjeći gužve na uređajima i eventualni problemi s nestandardnim formatima, pojašnjava voditeljica projekta iz Informatike Ksenija Godek. Usluge copy room-a mogu se koristiti na način da se materijali donesu ili da se telefonski dogovori ispis na interni broj 1237 (Barica Posavec), a za održavanje uređaja zadužen je Petar Eršetić iz Biro servisa. Realizacijom ovog projekta smanjeni su operativni troškovi, a unaprijeđena razina usluge prema korisnicima.



> **Razgovor:**  
direktor Službe  
održavanje  
i energetika  
Darko Krapinec

> Služba održavanja i  
energetike sve se više  
priklanja poslovima  
usmjerenim stvaranju  
veće vrijednosti



Piše i snimio: Boris Fabijanec

# Uspješno smo prebrodili energetske probleme

> Organizacijski smo se dobro ustrojili, još nam treba par sitnica i smatram da će Služba održavanje i energetika sve zahtjeve proizvodnje pretvoriti u tehničke parametre te time omogućiti stvaranje povećane dodane vrijednosti koja se jedino i stvara u proizvodnji

Nakon završetka Elektrotehničkog fakulteta u Zagrebu, Darko Krapinec započinje se 1994. godine u Podravki kao tehnolog, potom samostalni inženjer, rukovoditelj servisa, a 2006. godine član je tima za izgradnju tvornice Dječje hrane. Nakon uspješno obavljenog posla, 2007. godine imenovan je direktorom Službe održavanja. Prošle godine Služba održavanja spojena je sa Službom energetike zbog optimalnijeg poslovanja i kvalitetnijeg iskorištavanja ljudskih resursa te Darko postaje direktor te zajedničke službe u kojoj radi oko 140 ljudi, a interno je organizirana u tri odjela – energetika, strojogradnja i mjeriteljstvo.

## Kako se nedavna plinska kriza odrazila na poslovanje vaše službe?

- Moram priznati da nas je ta kriza zatekla, morali smo smanjiti grijanje, ali u stanovima na Trgu kralja Tomislava, a riječ je o 250-ak stanova koji se griju preko našeg sustava, nije došlo do redukcije. To smatram vrlo bitnim u ovim restriktivnim vremenima koja su, toplo se nadam, iza nas. Također, uspjeli smo proizvoditi koliko god smo mogli da ne bi došlo do desortiranosti proizvoda i mislim da u konačnici nismo toliko stradali kao neke tvrtke u Hrvatskoj. Srećom, redukcija nije dugo trajala, proizvodnja se stabilizirala, ali poučeni iskustvom, pripremili smo materijale za Upravu vezane za nove, alternativne iskorake u poboljšanju i prevlada-

vanju energetske situacije u Podravki. Kratkoročno gledajući, naša jedina alternativa je lož-ulje, a dugoročno povezivanje na novu energiju koja bi trebala biti izgrađena u industrijskoj zoni Koprivničkog Ivanca.

## Koliko je stara ta energetska infrastruktura u Podravki?

- Posebice su zabrinjavajući parovodi koji vode s Danice, gdje imamo dosta velike gubitke energije pa u skladu s tim predlažemo Upravi određenu investiciju i zahvate u tom segmentu koji bi se vrlo brzo isplatili, a sve je to u kontekstu malo prije rečenoga, dakle poboljšanja energetske situacije u našoj tvrtki.

## Spomenuli ste da se putem Podravkine energetike grije i 250-ak stanova na Trgu kralja Tomislava.

- Riječ je o više od 16.000 četvornih metara stambenog i poslovnog prostora. Inače, cijena energije grijanja stanova po kvadratu usklađena je sa zakonom i smatram da ti stanari još uvijek plaćaju znatno manju cijenu grijanja, nego da su u sistemu koncesionara. Činjenica je da bi trebalo mijenjati i energetske stanice u zgradama, ali tu bi situaciju trebali riješiti predstavnici Podravke, stanara i grada Koprivnice.

## Darko, uvijek vječna tema – outsourcing održavanja?

- Održavanje može uvjetno ići u proces out-

sourcinga, ali se postavlja pitanje - koji dio održavanja? Kod nas je predviđeno svođenje na minimalan broj ljudi građevinskog dijela održavanja, jer u ovakvoj tvrtki uvijek će biti manjih zahvata vezanih za građevinski dio. Dakle, u tom dijelu ćemo morati imati desetak ljudi u funkciji kućnih majstora. Nekada je Podravkina građevinska operativna brojala 50-ak ljudi, samo u ličilačkoj radionici je bilo njih 20, a sada ih je 2-3, jer smo više građevinskih radionica spojili u jednu. Također, u nekadašnjoj službi održavanja bilo je i puno serviser, a danas je primjerice u klima-rasladnom servisu pet ljudi, u elektro-radionici šest električara, a i inače, filozofija posla na održavanju sve se više priklanja poslovima usmjerenim stvaranju veće vrijednosti. Imamo vrhunske majstore za obradu inox čelika te se lagano odmičemo od građevinske bravarije i sve više radimo bravariju vezanu za strojeve i strojogradnju. To je zahtjevnije i traži se veća kvaliteta, a mi u tom segmentu možemo konkurirati našom educiranom radnom snagom.

Sve u svemu, organizacijski smo se dobro ustrojili, još nam treba par sitnica i smatram da će Služba održavanje i energetika sve zahtjeve proizvodnje pretvoriti u tehničke parametre te time omogućiti stvaranje povećane dodane vrijednosti koja se jedino i stvara u proizvodnji. Naš je zadatak omogućiti da dodana vrijednost bude što više zadržana u Podravki, rekao je na kraju razgovora Darko Krapinec.



*Piše: Daniel Fišter, voditelj ekologije*

## Recirkulacija vode

> Recirkulacija vode može se svrstati u drugu kategoriju i često se primjenjuje. Takva mjera brzo donosi vidljive efekte, posebice kada cijena vode raste

Pojam „čistija proizvodnja“ obuhvaća široki spektar akcija za racionalniju proizvodnju. U svaku proizvodnju kao ulazni parametri ulaze sirovine, energija i rad, a kao izlaz imamo gotov proizvod i otpad. Svi navedeni parametri osim gotovog proizvoda predstavljaju trošak proizvodnje. Smisao „čistije proizvodnje“ je smanjiti sve stavke koje predstavljaju trošak, a da pri tome ne narušimo gotov proizvod. Očito je da je za ostvarenje tog zadatka neophodno intervenirati u samom procesu. Moguće intervencije možemo grupirati u tri osnovne skupine: organizacione mjere koje ne zahtijevaju investicije, mjere s ograničenim investicijama uz brzi povrat uložених sredstava i mjere sa znatnim investicijama koje daju i najveće rezultate, ali imaju relativno dug period povrata uložених sredstava. Recirkulacija vode može se svrstati u dru-

gu kategoriju i često se primjenjuje. Takva mjera brzo donosi vidljive efekte, posebice kada cijena vode raste. Osim toga, iz očitih razloga smanjuje se i količina otpadne vode te troškovi koji proizlaze iz pročišćavanja otpadne vode. Nažalost ova mjera u našem slučaju ima često i negativnu stranu koju treba uzeti u obzir. Naime, prema važećim propisima u otpadnim vodama, kao mjera ispuštenog zagađenja koristi se koncentracija onečišćujućih tvari. Tako smanjenje količine vode uz istu količinu onečišćujućih tvari daje veću koncentraciju tih tvari u otpadnoj vodi.

Tako s jedne strane imamo manju količinu upotrijebljene vode, što je pozitivno, ali također imamo veću koncentraciju onečišćujućih tvari tj. prema zakonskim propisima „zagađeniju“ vodu što zapravo nije točno.

Za korektno sagledavanje planirane ili izvedene akcije potrebno je sagledati sve pozitivne i negativne aspekte te na osnovi takve analize donijeti ispravnu odluku. U slučaju recirkulacije vode provedene u tvornici Voće, pozitivni aspekti su veći od negativnih te su poduzete pozitivne mjere, ali treba imati na umu i negativnu stranu koja se sastoji u povećanju koncentracije onečišćujućih tvari u izlaznim otpadnim vodama.



Dosta Vam je sadašnjeg posla? Spremni ste na nove izazove?

## spremni ste na novi izazov?

Radite u Podravki? Spremni ste na kontinuirano usavršavanje i osobni razvoj? Otvoreni ste i proaktivni? Skloni ste timskom radu?

Prijavite se na interni natječaj za radna mjesta u Belupo d.d.:

### Vozač viličara (m/ž)

2 izvršitelja  
Proizvodnja, Proizvodnja krutih lijekova

**Vaši radni zadaci bit će:**

/ poslovi utovara, istovara i prijevoza svih roba / briga o ispravnosti viličara (podmazivanje, punjenje goriva, svakodnevno održavanje) / drugo prema potrebi posla

**Od Vas očekujemo:**

/ završenu osnovnu školu / položen stručni ispit za upravljanje viličarom / radno iskustvo na istim ili sličnim poslovima / spretnost / sklonost timskom radu

### Procesni radnik u Proizvodnji (m/ž)

4 izvršitelja  
Proizvodnja, Proizvodnja krutih lijekova

**Vaši radni zadaci bit će:**

/ za dvoje radnika poslovi čišćenja / za dvoje radnika poslovi pakiranja i pomoć u Vagaoni

**Od Vas očekujemo:**

/ završenu osnovnu školu / komunikativnost / pedantnost / spretnost / sklonost timskom radu

### Procesni radnik u Istraživanju i razvoju (m/ž)

1 izvršitelj  
Istraživanje i razvoj, Razvoj tehnologije

**Vaši radni zadaci bit će:**

/ priprema otopina za pranje opreme i prostora / pranje laboratorijske opreme i pribora / čišćenje radnih prostora

**Od Vas očekujemo:**

/ završenu osnovnu školu / komunikativnost / pedantnost / spretnost / sklonost timskom radu

Ukoliko želite nastaviti daljnji razvoj karijere unutar kompanije i prihvatiti izazove novog radnog mjesta u domeni Proizvodnje ili Istraživanja i razvoja na poslovima Vozača viličara ili Procesnog radnika, u sklopu članice grupe Belupo d.d., molimo Vas da svoju ponudu i životopis pošaljete najkasnije **do 08. ožujka 2009. godine na adresu:**

Belupo d.d.  
Razvoj ljudskih potencijala (za interni natječaj)  
Josipa Vargovića 4  
48000 Koprivnica

e-mail: kadrovi@belupo.hr



Dosta Vam je sadašnjeg posla?

## spremni ste na novi izazov?

Radite u Podravki? Skloni ste timskom radu? Spremni ste na kontinuirano usavršavanje i osobni razvoj? Odgovorni ste, snalažljivi i ustrajni?

Prijavite se na **interni natječaj** za radna mjesta u Belupo d.d.:

### Informatičar specijalist (m/ž)

1 izvršitelj  
Informatika

**Vaši radni zadaci bit će:**

/ SAP razvoj i pomoć korisnicima / administracija sustava IS, Glorya / kreiranje management izvještaja u BI-u / administracija Active directory-a

**Od Vas očekujemo:**

/ VSS, dipl. ing. računarstva ili dipl. ing. matematike / najmanje 3 godine radnog iskustva na sličnim poslovima / znanje engleskog jezika te izvrsno znanje rada na računalu (MS Office, SAP, Microsoft tehnologije - Windows server, exchange)

### Tehničar u laboratoriju (m/ž)

2 izvršitelja  
Kontrola kvalitete, Kemijski i Instrumentalni laboratorij

**Vaši radni zadaci bit će:**

/ vršenje pripreme uzoraka i provođenje kemijskih analiza te vođenje zapisa o istom / vršenje laboratorijskih proba, priprema reagens otopina i rad na instrumentima / izvještavanje nadređenih o svim utvrđenim nesukladnostima i odstupanjima tijekom kontrole laboratorijskog procesa / vođenje bilježaka o rezultatima i kompjuterski unos podataka

**Od Vas očekujemo:**

/ SSS, farmaceutski ili kemijski tehničar / najmanje 1 godina radnog iskustva na sličnim poslovima / znanje engleskog jezika te poznavanje rada na računalu

### Tehničar u proizvodnji (m/ž)

2 izvršitelja  
Proizvodnja, Proizvodnja krutih lijekova

**Vaši radni zadaci bit će:**

/ prema propisanim procedurama i postupcima uzorkovanje, poluproizvoda / kontrola proizvodnih procesa i pakiranja / izvještavanje nadređenih o svim utvrđenim nesukladnostima i odstupanjima tijekom kontrole proizvodnog procesa / prema potrebi posla - ispomoc u Vagaoni ili film oblaganju

**Od Vas očekujemo:**

/ SSS, elektrotehničar, farmaceutski, kemijski ili strojski tehničar / znanje engleskog jezika te poznavanje rada na računalu

### Tehničar u Operativno tehnološkoj kontroli (m/ž)

1 izvršitelj  
Kontrola kvalitete / Operativno tehnološka kontrola

**Vaši radni zadaci bit će:**

/ prema propisanim procedurama i postupcima uzorkovanje sirovina, poluproizvoda i gotovih proizvoda / uzorkovanje kod validacije procesa i čišćenja / pranje i priprema pribora za uzorkovanje / označavanje poluproizvoda i sirovina / pregled povrata gotove robe

**Od Vas očekujemo:**

/ SSS, farmaceutski ili kemijski tehničar / najmanje 1 godina radnog iskustva na sličnim poslovima / znanje engleskog jezika te poznavanje rada na računalu

Ukoliko želite nastaviti daljnji razvoj karijere unutar kompanije i prihvatiti izazove nekog od ponuđenih radnih mjesta u sklopu članice grupe Belupo d.d., molimo Vas da svoju ponudu i životopis pošaljete najkasnije **do 08. ožujka 2009. godine na adresu:**

Belupo d.d.  
Razvoj ljudskih potencijala (za interni natječaj)  
Josipa Vargovića 4  
48000 Koprivnica

e-mail: kadrovi@belupo.hr





Piše: Vjekoslav Indir, Snimio: Berislav Godek

# Opuštanje uz poeziju

**S**nježana Behin bila je Podravkina stipendistica pa se nakon završetka Pravnog fakulteta u Zagrebu, zaposlila kao pripravnica. U Podravki radi dvadeset i jednu godinu, a kao specijalist za pravne poslove ima zahtjevan posao zastupanja Podravke d.d. i Poni trgovine d.o.o. pri sudovima. Iako nije, kako ona sama kaže, prava pjesnikinja, u slobodno vrijeme piše pjesme, a dvije je godine i članica Literarne sekcije KUD-a Podravke. - Poeziju obožavam još od osnovne škole, posebice Dragutina Tadijanovića i Dobriše Cesarića. Danas stvaram svoje „poetske škrinjice“, koje bi trebale govoriti o mojem životu i o ljudima oko nas. Iz milja ih još zovem „zlatnim“. Pisanje mi predstavlja pravu terapiju i psihički me odmara. Sjedneš, počneš pisati, a ispred tebe praznih bijelih stranica papira - bezbroj... i pustiš mašti na volju, govori nam Snježana. Do sada još nije objavila zbirku poezije što ne znači da neće u dogledno vrijeme. Objavljena joj je pjesma „Bog“, jedna od

njoj najdražih, u župnom listu „Močile“, a neke od svojih pjesama predstavila je i Podravkašima izložbom, ispred restorana društvene prehrane.

- U osnovnoj školi sam i pjevala u školskom zboru, tako da mi niti glazba nije strana. Do danas sam napisala stotinjak pjesama, za koje se nadam da će uskoro ugledati svjetlo dana, kaže Snježana.

Osim što piše, čita knjige, rekreira se na koprivničkom bazenu, a u vinogradu nalazi svoj mir i opušta se. Nadamo se da ćemo uskoro imati prilike vidjeti zbirku njezinih pjesama, za koju sama priprema ilustracije.



Piše: Mladen Pavković  
Snimio: Berislav Godek

## Ženama je najteže raditi u noćnoj smjeni

**J**adranka Tudić u Podravki se zaposlila prije 21 godinu, a danas radi u tvornici Juhe kao KV strojar.

- Brzo su prošle sve te godine. Čini mi se kao da sam došla jučer. No, u našoj se tvornici mnogo toga izmijenilo. Osvremenio se strojni park, a već dulje vrijeme posao obavljamo na novoj lokaciji. To se ne može ni usporediti s prvim godinama mog dolaska u Podravku, rekla nam je Jadranka Tudić, za koju smo u njezinoj radnoj sredini čuli samo pohvale. Kad smo je pitali o problemima na njezinom radnom mjestu, odgovorila je da ih nema. Naime, sve se svakodnevno odvija po već ustaljenom rasporedu.

- Bez obzira na plaće, ljudi se trude. Ali... kod radnika se osjeća neki strah. Svakodnevno čitamo o nizu problema u državi. Neprestano nas plaše, kao da smo mi u pogonima krivi sad za ovo sad za ono. Uz to, svaka se kriza „prelama“ preko leđa radnika. Više ne znamo

kako štedjeti. Dobro je netko rekao da štedjeti može samo onaj koji ima, a radnici sa skromnim primanjima sigurno nemaju. Što mislite o ocjenjivanju radnika?

- Kao i kod svakog ocjenjivanja netko prođe bolje nego lošije, jednako kao i s plaćama, netko ima veću plaću, a netko manju.

Jadrankin suprug je u mirovini, a imaju i dvije kćerke. Ova vrijedna radnica rekla je da napišemo kako je ženama najteže raditi u noćnoj smjeni. Uz to je predložila da se razmisli i o ukidanju noćnog rada za žene, prvenstveno one koje imaju malu djecu.

- O tome se priča godinama, ali ne događa se ništa. Jer kad žena ujutro dođe s posla ne

### PODRAVSKA ŽENA

Mora li čovjek  
imati škole  
da bi bio drag i mio?  
Mora li čovjek  
biti svima poznat  
da bi cijenjen bio?  
Mora li žena  
učiniti mnogo  
da bi dokazala sebe?  
Nije li ona  
na svoj način  
- sama po sebi - draga?  
Ne ispraća li  
ona  
- svakog preko kućnog praga?  
Nisu li njene oči  
uvijek budne  
- bodreći svog dječaka?  
I onda kad su umorne  
i kad im se spava?  
Nije li  
PODRAVSKA ŽENA  
- kao naša rijeka DRAVA?  
Prirodna, brza  
a pomalo - „šparna“.  
Nije li PODRAVSKA ŽENA  
- vrijedna i „čarna“?  
Sama po sebi je takva.  
Od rođenja!  
To nije naučila u školi,  
u kojoj se - bome -  
uči svašta.  
Ona je nešto  
što može samo poželjeti,  
čovjekova mašta.  
PODRAVSKA ŽENA je dijete  
ovog podravskog kraja.  
Ona je kraljica života  
i Božica raja ...

*Snježana Behin*

može ići na spavanje, već treba obaviti sve kućanske poslove. Meni suprug dosta pomaže. Znam, neki će reći kako su žene ravnopravne s muškarcima. To je istina, ali... bilo bi ipak bolje da ne radimo u noćnoj smjeni. Zanimalo nas je i kad joj je bilo najteže u Podravki.

- Tijekom rata, jer smo tada živjeli u strahu. Suprug mi je bio na bojištu, a ja sama s djecom. Nije mi bilo lako, ali nije ni danas. Vjerovali smo da kad prođe rat više nećemo upadati u neke veće probleme, da ćemo živjeti normalno. Međutim, sad nam, kako pišu novine, dolazi gospodarska kriza koja nas je već i zahvatila.



Piše: Vjekoslav Indir, Snimio: Berislav Godek

# Briga o zdravlju kroz prehranu

> U doktorskoj je disertaciji ponuđen niz odgovora vezanih za ponašanje potrošača u Hrvatskoj u vezi hrane, prehrane i zdravlja te upotrebi nutritivne deklaracije

**N**ova Podravkina doktorica znanosti Jasmina Ranilović direktorica je Podravkine službe Kontrola kvalitete. Krajem prošle godine, obranila je doktorsku disertaciju na temu "Značaj nutritivnog označavanja i izrada prihvatljivog oblika za potrošača u Hrvatskoj". Iza sebe ima dva izvorna znanstvena rada objavljena u međunarodnim publikacijama i veći broj usmenih izlaganja na domaćim i međunarodnim simpozijima. Tijekom osmogodišnjeg perioda obnašala je dužnost predsjednice Društava kemičara i tehnologa Koprivnica, a od 2001. godine članica je Upravnog odbora Hrvatskog društva kemijskih inženjera i tehnologa.

Globalizacija lanca prehrane, urbanizacija i ekonomski rast, utjecali su da danas ima sve više odraslih s prekomjernom tjelesnom masom. I Hrvatska je u posljednja dva desetljeća doživjela značajne političke, ekonomske i sociološke promjene, što je među ostalim utjecalo i na prehrambeno ponašanje građana. Prethodna istraživanja stupnja uhranjenosti u Hrvatskoj, ukazivala su da problem debljine postoji i u Hrvatskoj. Deklaracija na hrani, predstavlja prvi kontakt potrošača sa hranom, ali informacije o hranjivoj vrijednosti hrane nisu obavezan dio deklaracije za proizvođače hrane u EU, niti u Hrvatskoj. Pružanje nutritivnih informacija od strane proizvođača je na dobrovoljnoj osnovi, tako da ukoliko se odluče, proizvođači mogu odabrati jedan od načina propisanog označavanja, koji ipak, ne propisuje sve elemente označavanja koji su potrebni potrošaču. Uzimajući u obzir navedene pretpostavke, ciljevi istraživanja dr. Ranilović bili su utvrditi povezanost socio-demografskih i zdravstvenih čimbenika sa stavovima o hrani, prehrani, zdravlju te nutritivnoj deklaraciji, a na prigodnom uzorku ispitanika odgovornih za kupovinu hrane u domaćinstvu, utvrditi utjecaj edukacije, oblika nutritivne deklaracije i spola, na procjenu nutritivne vrijednosti proizvoda te pronaći najprihvatljiviji oblik nutritivne deklaracije. Dr. Ranilović je kroz svoja istraživanja na reprezentativnom uzorku odraslih osoba iz cijele Hrvatske, utvrdila da pod pojmom "zdrave" prehrane većina podrazumijeva svježiju i prirodnu hranu i (pre)hranu bogatu voćem i povrćem. Iako je istraživanjem utvrđeno da 36% ima prekomjernu tjelesnu masu i 12% je pretilih, 50% ispitanika iz cijele Hrvatske smatra kako su njihove prehrambene navike dovoljno "zdrave" i kako ih ne treba mijenjati. 70% ispitanika ne zna koliki je preporučeni dnevni energetske unos za odrasle, a 60% nikada ili rijetko čita podatke o hranjivoj vrijednosti hrane. Nedvojbeno tome pridonosi nerazumijevanje nutritivnih informacija i neznanje u vezi praktične primjene tih podataka u svakodnevnom planiranju obroka te svakako i činjenica, kako sva hrana naprosto nema takve podatke. Stoga ne iznenađuje podatak utvrđen u istraživanju, kako je najcitiraniji nutritivni podatak rok uporabe!

Na uzorku odraslih potrošača odgovornih za kupovinu hrane, dr. Ranilović je testirala različite oblike prednjeg i stražnjeg oblika nutritivnih deklaracija i dokazala kako oblik značajno utječe na

percepciju potrošača i istovremeno ponudila oblik koji je potrošačima najprihvatljiviji.

**S**matra kako su njezine istraživačke spoznaje vrlo primjenjive u realnim uvjetima, osobito iskoristive u sadašnjem trenutku sve veće brige potrošača za vlastito zdravlje kroz prehranu. U širem kontekstu, disertacija je prvi puta ponudila niz odgovora vezanih za ponašanje potrošača u Hrvatskoj u vezi hrane, prehrane i zdravlja te upotrebi nutritivne deklaracije i tako popunila praznine europskih znanstvenih istraživanja s tog područja i geografskog podneblja.



## Prezentacija podravskih vina

Za ljubitelje dobrog vina u Podravskoj je kleti u veljači održana prezentacija podravskih sorti vina. Đuro Šipek, predstavio je vina koja su dobila i prestižne nagrade, poput Chardonnaya mladog iz berbe 2008, koje je dobilo najvišu ocjenu na Viro expo, a posjetitelji su imali prilike kušati i Suhu graševinu, Vrelu krv i još neke kvalitetne sorte vina. A da se

samo Francuzi ne bi hvalili ekskluzivnim sortama s Mediterana, mi se jednako možemo pohvaliti sortama koje uspijevaju na kontinentalnom dijelu Europe, točnije u Podravini na "Veselom Bregu" u Kloštru Podravskom, a vrijedne ruke vinara Đure Šipeka to pretvaraju u kvalitetne sorte vina, koje se mogu konzumirati uz neki dobar ručak u Podravskoj kleti. (N. Z. L.)



## Cvjetni kanoni Radmile Bošnjak Kolarek



U postavi cvjetnih slikarskih motiva, na imanju obitelji Gudan iz Rasinje, otvorena je deveta samostalna izložba slika Radmile Bošnjak Kolarek, članice Likovne sekcije "Podravka 72" i Hlebinske udruge slikara i kipara. O autorici bogate slikarske afirmacije, o njezinim cvjetnim tematicama u stilu romantičkog realizma, kao smisla i inspiracije mnogih životnih prigoda, predano i analitički, svoje recenzije iznio je prof. Pero Markić. Večer slikarstva, poezije i glazbe protekla je u domaćinskom okruženju slikara, prijatelja umjetnosti i dobrodošlice pokrovitelja, te uz poeziju Božice Gašparić i tamburašku glazbu. Izložba se može razgledati tijekom veljače i ožujka na imanju Gudan. (B. G.)

## Valentinovo u Pivnici Kraluš

Valentinovo se moglo osjetiti i u Pivnici Kraluš, kada je sve koji su svratili popiti subotnju kavu dočekalo malo iznenađenje. Pivnica je svoje goste za dan zaljubljenih dočekala zaista s ljubavlju, darivajući pogačice u obliku srca. Podsjećamo da se u Pivnici može popiti kava po 4 kune, te pojesti neki od pivničkih specijaliteta također po prigodnoj cijeni. (N. Z. L.)



## > Prodaja obuće u prodavaonicama Sloge

Radnici grupe Podravka mogu kupovati obuću u prodavaonicama Tvornice obuće SLOGA u ulici M.P. Miškine 5 (preko puta Gradskog stadiona), te prodavaonici JOHN-JOHN, Dr. Bardeka 4 (ulaz na parkiralište Gradske tržnice) u Koprivnici, na obročnu otplatu do 6 rata, obustavom od plaća po redovnim cijenama umanjenim za 5% popusta. Zainteresirani radnici mogu podići potvrde o kreditnoj sposobnosti u Službi ustega/Obračunu plaća.

## > Obavijest o prodajama

Odjel prigodne prodaje obavještava radnike Podravke da mogu kupovati proizvode iz ponude u sljedećim trgovinama u gradu:

**EUROShop** u Koprivnici, Hrvatske državnosti 12, uz mogućnost plaćanja do 6 rata putem ustega na plaću uz 10% popusta

**Mini shop Marina**, Varaždinska cesta 15a i Moda Marina, Opatička bb u Koprivnici, uz mogućnost plaćanja do 6 rata uz 15% popusta

**s.Oliver**, Trg bana Josipa Jelačića 16 i Steff, Ante Starčevića 22a u Koprivnici, uz mogućnost plaćanja do 6 rata putem ustega na plaći uz 15% popusta

Pevac uz popust do 5% te mogućnost otplate do 12 rata

**Biro servis** (informatička oprema) do 12 rata putem ustega na plaću uz 10% popusta, te koristiti usluge:

**Kozmetičkog salona Pandora**, Ivana Meštrovića 18a i **Alessandro shop&nail studija**, Frana Galovića 2 u Koprivnici, uz 25% popusta

Za sve kupnje radnici moraju podići potvrde o kreditnoj sposobnosti u Službi ustega/Obračunu plaća.





Pripremio: Goran Perko, dr.med.  
izvor:www.zdravobudi.hr

> U današnje vrijeme umor postaje jedan od najčešćih simptoma na koje se žale bolesnici u liječničkim ordinacijama

## Zašto sam tako umoran?

U današnjem ubrzanom tempu življenja, kada smo preopterećeni brojnim zadacima i obavezama, umor postaje jedan od najčešćih simptoma na koje se žale bolesnici u liječničkim ordinacijama. Naravno, za neke od nas uzrok se može naći u preopterećenosti poslom i nedovoljnom spavanju (duljina ili kvaliteta sna). Ako kroz dulji vremenski period spavamo svega 5 do 6 sati kroz noć, naravno da će nam se to osvetiti...

Međutim, ako normalno spavamo (7 do 8 sati), a ipak smo umorni, možda ne bi bilo loše napraviti sistematski zdravstveni pregled, kako bi se otkrili mogući uzroci umora. Neka od stanja koja mogu biti praćena umorom su sljedeća:

**Anemija** – vodeći uzrok umora u žena, osobito u generativnoj dobi, ako pate od obilnijih menstrualnih krvarenja, imaju uterine polipe, miome i sl. ili su nedavno rodile. Dijagnoza se potvrđuje analizom krvi, a liječenje uključuje suplementaciju željezom ako je uzrok manjak željeza, te uzimanje hrane bogate željezom poput crvenog mesa, zelenog lisnatog povrća i sl. Uz pravilno liječenje osjećaj umora bi se trebao smanjiti za tridesetak dana ili manje.

**Smanjena aktivnost štitnjače (hipotireoza)** – najčešće autoimuni poremećaji, poput Hashimoto tireoiditisa, dovode do hipofunkcije štitnjače, što se očituje usporenjem metabolizma, umorom, a ponekad i blagom depresijom. Otkriva se određivanjem hormona T3 i T4 u krvi, a liječi se nadomještanjem hormona.

**Nedijagnosticirane infekcije mokraćnog sustava** – ponekad se infekcije mokraćnog sustava ne manifestiraju prepoznatljivim simptomima, ili su simptomi vrlo blagi, a praćene su umorom. Infekcija se otkriva pretragom urina, a liječi antibioticima. Umor bi trebao nestati unutar tjedan dana ili manje.

**Preopterećenje kofeinom** – mnogi od nas često posežu za kavom ili kola napicima da bismo se na brzinu »regenerirali«, odnosno vratili tako potrebnu energiju. Međutim, ponekad kofein može imati suprotno djelovanje. Naime, prekomjerni unos može rezultirati umorom, a ako to nastojimo riješiti još većim unosom kofeina doći će do pogoršanja umora. Rješenje se sastoji u tome da eliminiramo u što je moguće većoj mjeri dnevni unos kofe-

ina. To se odnosi ne samo na kavu, već i čaj, čokoladu, kola napitke pa čak i neke lijekove koji sadrže kofein.

**Alergije na hranu** – nepodnošenje nekih vrsta hrane može također dovesti do umora. Pokušajte iz jelovnika eliminirati namirnice nakon kojih za 10 do 30 minuta osjećate pospanost.

**Apneja u snu** – poremećaj spavanja kod kojeg osoba kroz kraći period prestaje disati, često i više puta tijekom noći. Dolazi do poremećaja ciklusa spavanja, rezultat čega je umor. Ovaj poremećaj nastaje zbog opstrukcije gornjih dišnih puteva kod pretilih osoba. Hrcanje je česti znak apneje u snu. Ako se ne liječi, apneja u snu može povećati rizik za nastanak moždanog ili srčanog udara.

**Nedijagnosticirana bolest srca** – ako se umor javlja pri aktivnostima koje ste nekoć bez problema radili, možda ne bi bilo loše da razgovarate s Vašim liječnikom o mogućoj bolesti srca.

Pa ipak, nema razloga za paniku, jer umor je rijetko prvi znak srčanih bolesti. Najčešće on upućuje na neke manje ozbiljne uzroke.

# Topli doručak po cijelom svijetu

> Doručak najbolje obilježava našu pripadnost određenoj kulturi i podneblju. Velikom je broju ljudi najdraži dnevni obrok. Njegova privlačnost proizlazi iz njegove jednostavnosti. Svatko je u stanju skuhati kavu, ispeći jaja ili tost



Piše: tracy (<http://tracy.coolinarika.com/>)

Usporedbi s drugim dnevnim obrocima doručak najbolje obilježava našu pripadnost određenoj kulturi i podneblju. Možda zato što smo ujutro željni maženja i sigurnosti, pospani, nezaštićeni i bez oklopa koji nas prati ostatak dana pa posežemo za onim što nam je najbližije, najjednostavnije, što nas najbrže dovodi u ravnotežu s vanjskim svijetom.

Velikom je broju ljudi najdraži dnevni obrok. Njegova privlačnost proizlazi iz njegove jednostavnosti. Doručak nije stvar velikih chefova, ni modernih kuhinja. Svatko je u stanju skuhati kavu, ispeći jaja ili tost. Sviđa mi se činjenica što u svakom trenutku na Zemlji netko doručkuje.

New York. Amerikanka priprema doručak za svoju obitelj. Iz maxi-frizidera vadi maslac, jaja, slaninu, mlijeko, sir, sok od naranče. Pa dalje bagel peciva, corn flakes, voće. Uključuje automat za filter kavu. Za nekoliko će minuta kuhinja mirisati po doručku i to je jedino što će njene ukućane trgnuti iz vikendaškog izležavanja. Za petnaestak, dvadesetak minuta na stolu će biti pečena jaja sa slaninom, bagel peciva s cream cheeseom, pancakes (američke palačinke) s voćem i

javorovim sirupom. Naravno, i velike šalice filter kave. Djeca će za kraj, pojesti zdjelicu pahuljica s mlijekom.

Uz ostalo, sličan miris raznježit će i obitelji u Liverpoolu i cijeloj Engleskoj. I tamo se doručkuju jaja i slanina. Ali, već malo sjevernije, u Škotskoj, moglo bi se dogoditi da se na stolu nađe losos, dimljeni ili svježi. Osim toga, u Škotskoj, kao i preko puta, u Irskoj, svakako porridge - zobene pahuljice kuhane u vodi ili mlijeku te začinjene po želji, solju, smeđim šećerom, grožđicama, cimetom, vrhnjem.

Žlicom će svoj doručak pojesti i Rusi, Ukrajinci, Poljaci, ali će njihova kaša biti uglavnom heljdina uz dodatak kiselog vrhnja.

Rim. Za šankovima kafića naguravaju se još snena tijela u borbi za svoju jutarnju dozu kofeina. Ovisno o količini mlijeka koju žele u šalici biraju espresso, caffè macchiato, latte macchiato, ali prije svega - cappuccino. Uz njega se s nogu jede malo slatko pecivo od lisnatog tijesta, prazno ili punjeno medom, marmeladom ili čokoladom koje se na sjeveru naručuje kao brioches, a od Rima južnije cornetto. Treba biti dobro istreniran i pažljiv da šećer u prahu koji se već nakon prvog ugriza diše u zrak poput jutarnje maglice ne

završi na kravati ili odijelu. Kao i da se korica peciva ne zalijepi za ruž na usnama.

I francuski doručak pretpostavlja topli napitak i slatko pecivo ili kolač. Preko tjedna u obiteljskim kuhinjama Francuzi će najradije pojesti komad kruha, točnije baguette, s maslacem i marmeladom, a vikendom pecivo od lisnatog tijesta, poznato pod nazivom croissant.

Peking. Zaposleni par izlazi ujutro iz stana praznog želuca. Putem, na ulici zastaje kod omiljenog kioska, koji radi od 5 do 9 ujutro i nudi isključivo doručak i kupuje dumplingse (punjenu tjesteninom, nalik na raviole) kuhane na pari i punjene svinjetinom i povrćem. Ili slane palačinke s lukom. Dok čekaju javni prijevoz, iz papirnatih tuljaca štapićima spretno jedu svoj doručak.

Istočnije u Tokiju, prvi dnevni obrok biti će asagohan ili jutarnja riža. Riža ujutro hrani i Tajlandžane, Koreance i većinu dalekoistočnih naroda.

Mexico City. Meksički obojeni, mirisni i pikantni el desayuno prije svega pretpostavlja tortille ili kako ih često zovu "meksički kruh" uz dodatak mesa, graha, sira, povrća. Ili tzv. huevos rancheros, pečena jaja položena na tortillu s dodatkom pikantnog umaka od rajčica. I naravno, puno šarenog voća i povrća: paprika, banana, avokada, manga, ananasa.

U magrepskoj Africi doručak znači čaj i kruh od različitih žitarica uz dodatak mahunarki, ribe ili jogurta. U južnijim dijelovima crnog kontinenta za doručak se jedu razne vrste kaša od prosa, riže ili kukuruza, uz dodatak voća poput kokosa i banana.

Doručak je sinonim za familijarnost, osjećaj pripadnosti. Možemo živjeti ne koristeći svoj materinji jezik, promijenivši način ophođenja i oblačenja, prilagodivši se nepoznatim klimama i okolišu, ali doručak... Tek kad "svoj" zamijenimo žudnjom za nečijim "tuđim", možemo za sebe reći da nismo više stranci.

"U jednom trenutku više nisam bila Afrikanca, već Francuskinja. Shvatila sam to kada sam počela žudjeti za slatkim, a ne slaninim doručkom!", ispričala mi je prijateljica Aster, Eritrejka koja je emigrirala u Francusku, i vrlo jednostavno objasnila proces kulturne asimilacije. I složenost doručka.

## Klasičan engleski doručak



Iako su Englezi ostali vjerni tradicionalnom, kaloričnom doručku, postoje i laganije varijante tako da se s jajima, slaninom ili kobasicama kombiniraju zobene pahuljice, jogurt i voće.

### Priprema:

1. U tavi na zagrijanoj žlici ulja popecite kobasicu, a zatim ploške pancete.
2. Na istoj masnoći popirjajte gljive, a zatim kratko i male rajčice.
3. Na preostaloj žlici ulja ispecite jaje na oko, a tost popecite u tosteru ili u tavi bez masnoće.
4. Na tanjur posložite toplu kobasicu, pancetu, pečeno jaje, šampinjone, male rajčice i žlicu ocijeđenog graha.

### Posluživanje:

Poslužite s tostom premazanim maslacem i čašom soka.

### Savjet:

Englezi vrlo često jedu grah kako je opisano u receptu, ali vrlo često jedu i zapečeni grah.

**Vrijeme pripreme:** 25 min

**Težina pripreme:** srednje zahtjevno

**Energetska vrijednost:** 1149 kcal / 4803 kJ

### Sastojci za 1 osobu:

- 1 kobasica
- 4 tanke kriške Dalmatinske pancete Podravka
- 3 šampinjona
- 3 cherry rajčice
- 1 jaje
- 1 žlica smeđeg graha Podravka
- 2 žlice ulja za pečenje

### Za posluživanje:

- 2 ploške tosta
- 20 g maslaca
- 150 ml voćnog soka

## Coolinarika.com inspiracija za kuhanje

Na Podravkinom kulinarskom web siteu Coolinarika.com provedeno je istraživanje čiji je cilj bio ocijeniti razinu povjerenja njezinih korisnika prema sadržajima koji se tamo mogu pročitati te saznati razloge i učestalost posjeta. U istraživanju je sudjelovalo oko 1900 korisnika Coolinarike, najviše iz Hrvatske, BiH, Srbije i Makedonije.

Čak za 75 posto sudionika istraživanja glavni razlog posjete Coolinariki je želja za pronalaskom ideja za kuhanje. Više od polovice ispitanika traži točno određeni recept kojih je u bazi više od 33.000. Istraživanje je pokazalo kako posjetitelji Podravkinog weba zanimaju informacije o kulinarstvu, prehrani i zdravlju, a taj im je site i mjesto komunikacije i druženja.

Veliko povjerenje, odnosno ocjena četiri, dana je kulinarским i zdravstvenim sadržajima, dok su čistu peticu zaslužile informacije koje korisnici Coolinarike samostalno unose na web site, a to su različite preporuke, ocjene, komentari i u konačnici recepti. Zanimljivo je i kako se korisnici okreću jedni drugima za savjet i provjeru informacija što im Coolinarika kao društveni medij omogućava.

Coolinariku u najvećem broju posjećuju žene, oko 87% i to nekoliko puta dnevno do nekoliko puta tjedno. Muškarci svoj interes za pronalaskom informacija na temu kulinarstva, prehrane i zdravlja pokazuju nekoliko puta mjesečno. Ispitanici više puta tijekom mjeseca, svojim prijateljima, rodbini te kolegicama i kolegama na poslu, preporučuju da posjete Coolinariku radi pronalaženja korisnih informacija. (T.G.)





## Mali Međimurci pobjednici u navijanju

Sve traume koje je mladi rukometaš Zagreba Manuel Štrlek doživio zbog ozljede i neigranja na Svjetskom prvenstvu, izbrisao je Čokolino višebojac održan u Prelogu. Prepune tribine, u crveno-bijele kockice obučenih navijača, skandirale su Manuelu i rukometašima, pjevala se Morska vila, a autogrami se tražili još dugo po završetku natjecanja. Manuelu je u pomoć pritekla svjetska kuglačka prvakinja Željka Orehovec kojoj je ovo bio već treći višebojac i koja se odlično snalazila u razdraganoj masi dječaka i djevojčica. Željka je vukla konop s natjecateljima, kako bi Manuel „šparao“ ozlijeđeno koljeno, te se natjecala u izvođenju penala. Svaki udarac, postignuti

poen i svaka pobjednička utrka popraćene su gromoglasnim pljeskom, a odlični animatori Roberto Anić i Zlatko Škrinjar čak su morali stišavati „trubače“, kako bi najavili pojedina događanja. A radost svojih učenika dijelili su i nastavnici OŠ Prelog „oboružani“ također navijačkim rekvizitima, sudjelujući u svakoj pjesmi, pokretu... Najsretniji su bili Domagoj Šilac i Žaklina Pongrac, koji su uz pehare osvojili i odlazak na finale za svoj razred. Svojoj slatkoj nagradi veselio se i Ivan Kregar kojemu su u kreiranju najbolje maske pomogle prijateljice iz razreda, te Ines Kečkeš koja je u svojem literarnom radu poželjela svijet u kojemu bi od čokolade bile ulice i rijeke. (J.L.)

## Radost pobjede u Lipiku

Pobjednica Čokolino višebojca u Lipiku Marija Pavlović svojom je nogometnom vještinom zadivila legendarnog kapetana Zvonimira Bobana. Pod samu je prečku otišlo svih sedam Marijinih penala - 4 u redovnom dijelu natjecanja, a 3 u pripetavanju pa je Marija primila

posebne Zvonine čestitke. Usto, naravno i pobjednički pehar kojeg je uručio osvajač srebrne medalje na paraolimpijskim igrama u Peking u Branimir Budetić. Marijinoj sreći nije bilo kraja kada je čula da u finale vodi svoj 8. razred. Radost pobjede sa svojim vršnjacima

Piše: Mladen Pavković  
Snimio: Berislav Godek

## “Biciklin za se”

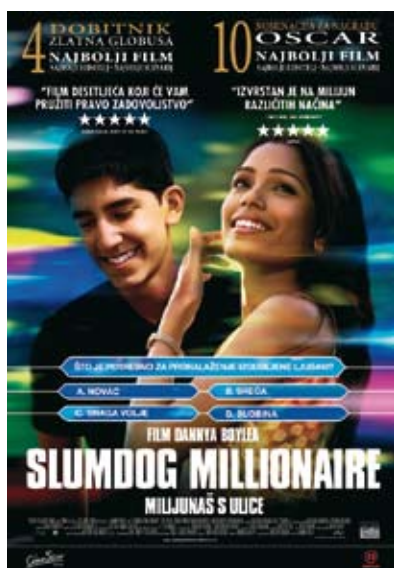
U koprivničkom Domu mladih otvorena je zanimljiva izložba fotografija - “Biciklin za se”. Predstavljen je veći broj fotografija Nikole Wolfa, Marijana Sušenja i Gorana Šafareka. Oni su snimali bicikliste pretežno na ulicama grada, a već su ranije ove slike bile objavljene na stranici Glasa Podravine i Prigorja te na web stranici Grada Koprivnice. Izložbu je otvorio koprivnički gradonačelnik Zvonimir Mršić, koji je među ostalim istaknuo kako je naš grad postao i “grad biciklista”, a osobito je pohvalio rad Nikole Wolfa, koji je na ovoj izložbi imao najviše fotografija. Najsretnijem biciklistu s fotografije pripala je nagrada bicikl koji je darovala trgovina “Valentina”, a bilo je i drugih nagrada, koje su osvojili oni koji su sudjelovali u ovom projektu, kojeg su zajednički osmislili Grad Koprivnica i Ekološko društvo.



## Predstavljen web portal Blanke Vlašić

Najbolja hrvatska sportašica dobila je svoj službeni web portal, a njegovo predstavljanje javnosti u Splitu okupilo je brojne novinare i Blankine poklonike, koji će na jednom mjestu moći pronaći sve bitne informacije vezane uz Blankinu karijeru. - Portal je izrađen vrlo kvalitetno, a posebno mi se sviđa zbog osobne razine koju donosi. Naime, uz službene informacije i statistiku, sadrži i moja promišljanja, tatine tekstove,

privatne slike, te zanimljivosti iz obiteljskog života, rekla je Blanka. Web portal [www.blanka-vlasic.hr](http://www.blanka-vlasic.hr) izrađen je najmodernijom tehnologijom koja omogućava i „skidanje“ informacija i na mobilne uređaje. Predstavlja i mjesta na kojima Blanka trenira i nastupa pa je i odlična promocija Splita i cijele Hrvatske. Svoje mjesto na portalu našli su i sponzori među kojima je i Studena kao višegodišnji uspješni partner obitelji Vlašić.



## Slumdog Millionaire: Milijunaš s ulice

REDATELJ: Danny Boyle, Loveleen Tandan

ULOGE: Dev Patel, Freida Pinto, Anil Kapoor, Irrfan Khan, Madhur Mittal

Što je važnije: formalno obrazovanje ili životna škola? Je li jača ljubav ili mržnja? I koliko je važno "imati sreće"? Na ova pitanja "Milijunaš s ulice" nudi odgovore, a sve kroz 120 minuta priče o životu 18-godišnjeg mladića čiji je život počeo u slum-u (najsiriromašnijem muslimanskom dijelu) Mumbaija, a koji uspije doći do ključnog, 15-og pitanja na kvizu "Tko želi biti milijunaš". U pauzi snimanja

između dva kviza Jamala uHITE pod optužbom za varanje. Kako bi dijete s ulice moglo znati odgovore na pitanja? U pokušaju da dokaže svoju nevinost, Jamal priča priču o ljubavi, izdaji, odrastanju, potrazi. "Milijunaš s ulice", uz priču koja drži prikovanim za ekran, krasi i odlična glazbena podloga te kadrovi koji oduzimaju dah. Obavezno gledati! (T. V.)

## "Sunčani brežuljci" i "Zaboravljene tišine"

Članica Literarne sekcije KUD-a Podravka Katica Rajić-Popijač predstavila se u Bednji zbirkom pjesama "Sunčani brežuljci" i proznim radovima "Zaboravljene tišine", pisanim na bednjanskom mjesnom govoru i podravskom kajkavskom narječju. Učenici osnovne škole u Bednji čitali su autorčina djela na bednjanskom kajkavskom izričaju, dok su članovi Podravkine Literarne sekcije čitali

na podravskom kajkavskom narječju. Katica Rajić-Popijač kroz svoje se radove vraća rodnom bednjanskom kraju, polako prelazeći u podravski kraj. Radovi su tematski vrlo raznoliki: od duhovno-religioznih, pejzažnih motiva i ljubavne lirike do tihog, jednostavnog života. Riječi u njezinim djelima teku glatko i neobično profinjeno i lako pronalaze do srca svakog čitatelja. (D. Š.)

## Festival šansone

U Koprivnici će se 23. ožujka, u dvorani "Domoljuba", pod pokroviteljstvom Koprivničko-križevačke županije, održati 1. festival hrvatske šansone "Zvonimir Golob" na kojem će se predstaviti dvadesetak pjevača iz cijele Hrvatske. Svi pjevači izvodit će skladbe uživo, a voditelji su Kostadinka Velkowska i Vojo Šiljak. Gosti će biti predstavnici Studija 64, odnosno Zagrebačke škole šansone u čijem je osnivanju sudjelovao i Zvonimir Golob: Arsen Dedić, Hrvoje Hegedušić, Zvonko Špišić, Pero Gotovac i Ivica Krajač.

Arsenu Dediću, organizator festivala Alineja d.o.o., koja djeluje u sastavu Udruge branitelja, invalida i udovica Domovinskog rata Podravke (UBI-UDR) uručit će "Veliku zlatnu plaketu" za njegov dugogodišnji uspješni rad na šansoni.

Golob je na području šansone uspješno surađivao s mnogim skladateljima i pjevačima od Dedića, Jusića, Montena, Krajača, Hegedušića pa sve do Krunoslava Kiće Slabinca. Festival šansone još je jedan od načina da se Koprivnica oduži Zvonimiru Golobu, iznimnom hrvatskom pjesniku, kritičaru, esejisti, prevoditelju i glazbeniku, rođenom u ovome gradu. (M. P.)







# Motivi rodnog kraja



U Izložbenom prostoru, pokraj restorana prehrane u Podravki predstavila se još jedna likovna umjetnica – Ana Đula. Izložila je veći broj radova, pretežno u suhoj pasteli i ulju na platnu. Rekla nam je da vrlo rado eksperimentira i s drugim tehnikama kao monotipija ili pak radi slike od suhog prešanog cvijeća. Motivi na slikama vezani su uz njezin rodni kraj, Lonju, djetinjstvo i prirodu. Rođena je u Osekovu (Moslavina), a od svoje 19.

godine živi u Koprivnici. Zaposlena je u Centralnom fizikalno-kemijskom laboratoriju Podravke.

Do sad je priredila nekoliko samostalnih izložbi slika. Ivan Lovreković, koji vodi Likovni klub "Paleta", među ostalim je zapisao da je uključenjem u ovu skupinu brzo savladala različite crtačke i slikarske tehnike, stekla zavidnu vještinu likovnog izražavanja te izgradila specifičan slikarski identitet, zahvaljujući upornosti i talentu. (M.P.)



CRTA: Ivan Haramija – Hans

## Podravkin restoran

Jelovnik za ožujak

### 02.03. ponedjeljak

Varivo grah s ječmenom  
kašom, kobasica, salata

### 03.03. utorak

Đuveđ, rizi-bizi, salata

### 04.03. srijeda

Kuhana junetina, umak od  
hrena, krumpir pire

### 05.03. četvrtak

Umak bologneze, tijesto  
špageti, salata

### 06.03. petak

Vinski gulaš, kolač

### 09.03. ponedjeljak

Varivo grah s kiselim kupusom,  
kuhani hamburger

### 10.03. utorak

Junetina sa šampinjonima,  
riža pirjana, salata

### 11.03. srijeda

Pečena svinjetina, krumpir  
na seljački, salata

### 12.03. četvrtak

Pileći paprikaš, tijesto, salata

### 13.03. petak

Pohani oslić, kelj na lešo, salata