



PODRAVKA

U Podravki svečano obilježena 10. godišnjica korištenja SAP-a

Razgovor s predsjednikom Uprave Podravke Zdravkom Šestakom (4-5)
Podravki Zlatna kuna HGK Županijske komore Koprivnica (7)





*Podravka povrće...ubrano u najpovoljnijem trenutku,
brižno pripremljeno uz kombinaciju najfinijih mirodija,
ukras jela, raznovrsni, izazovan i ukusan prilog svakom jelu.*

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,
Branko Peroš, Nikola Wolf

Lektura: Ivana Korošec Vujica

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



Piše: Ines Banjanin, glavna urednica

Uvodnik

Drage Podravkašice i Podravkaši, na uvodnim stranicama ovog broja lista "Podravka", donosimo razgovor s predsjednikom Uprave Podravke Zdravkom Šestakom, u kojemu komentira aktualne događaje iz kompanije i okruženja.

Svako od nas ima razloga godišnje proslaviti barem jednu obljetnicu i to na dan kada postanemo godinu dana stariji. I naša kompanija pridaje značaj važnim datumima iz svoje povijesti. Ove smo godine tako proslavili Vegetin 50. rođendan u nekoliko gradova u Hrvatskoj, a ovoga tjedna u Podravki prisjetili smo se još jedne važne obljetnice za sve nas. Naime, u utorak su se u sjedištu kompanije okupili Podravkaši koji su sudjelovali u uvođenju poslovno-informacijskog sustava SAP u Podravku te brojni gosti i poslovni partneri. Bila je to prigoda za prisjećanje samih početaka, možda za nas ne tako daleke prošlosti, ali ipak daleke, uzmemo li u obzir napredak u razvoju informatike općenito. Obljetnica je također bila i prilika za zahvalu Podravkašima na njihovoj stručnosti i predanosti proteklih 10-ak godina u razvoju i održavanju SAP-a te poslovnim partnerima. Više o samom događaju donosimo u temi ovog broja novina na 6. stranici.

Iza sebe smo također ostavili još jedan Europski tjedan kretanja, koji se odvijao od 14. do 18. rujna pod nazivom "Na posao bez automobila". Nadam se da nam je ipak ostala dobra navika pješačenja i bicikliranja. Podravka se i ove godine uključila u akciju čiji je cilj smanjivanje negativnog utjecaja prometa na okoliš i zajednicu. Osim što time pokazujemo svoju osobnu ekološku svijest, svakodnevnim kretanjem činimo nešto dobro za svoje zdravlje. Vjerujem da su se mnogi od nas zatekli u prometnoj gužvi i pomislili – brže bi stigli pješice... pa zašto ne bismo. Osim toga,

koristeći alternativna sredstva prijevoza štedimo na gorivu, a često i na karti za parkiranje, a znamo svi da se nalazimo u vremenima kada smo primorani razmišljati o svakoj dodatno potrošenoj kuni.

Predsjednik Uprave Podravke Zdravko Šestak nastavio je tradiciju nagrađivanja znanja i vještina Podravkinih zaposlenika, a više o tome možete pročitati na 9. stranici naših novina. U ovom broju novina također možete čitati o dobivenom priznanju "Zlatna kuna", koje je dodijeljeno Podravki kao najuspješnijem velikom trgovačkom društvu.

Prisjetit ćemo se i posjeta ministra obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti Tomislava Ivića Podravki, kada je i najavljen sajam braniteljskih zadruga koji će se na središnjem koprivničkom trgu održati 26. rujna.

Zabilježili smo akciju "Kupujmo hrvatsko" i zbivanja vezana uz Renesansni festival, na kojemu su svoje poznavanje srednjovjekovne prošlosti pokazali Podravkini promotori kulinarstva. Renesansni su festival posjetili i učenici OŠ Petra Preradovića iz Pitomače kao nagradu za najbolji literarni rad na temu „svijet po tvom“ u okviru održavanja Čokolino višebojca, a kako su se proveli, možete doznati na 13. stranici.

Od ostalih događanja izdavam još sastanak prodajne operative - regija Istra, na kojemu su analizirani rezultati postignuti u prvih osam mjeseci ove godine te novosti iz Umaga gdje se proteklih mjesec i pol intenzivno radilo na otkupu i preradi industrijske rajčice.

Nadam se da ćete i u ovom broju lista "Podravka" otkriti nešto novo i zanimljivo, možda baš pronađete inspiraciju na stranicama Coolinarike ili poželite otići u kino i opustiti se uz film kojega preporučujemo na 19. stranici, a sljedeći broj naših novina izlazi 2. listopada.

Cjenik oglasnog prostora u listu 'Podravka'

(1/1)

oglasni prostor cijele stranice
165 x 225 mm
2.000,00 kn

(1/2)

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

(1/4)

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

> Želimo umanjiti
posljedice loše
poslovne odluke
i iskoristiti snagu
SMS brandova

Radnici Podravke nemaju razloga za zabrinutost

Aktualna situacija ovih dana za Podravku svakako je poslovni odnos koji kompanija ima sa splitskom tvrtkom SMS. Naime, prije dvije godine tadašnji predsjednik Uprave Darko Marinac samoinicijativno je, bez znanja ostalih članova Uprave, toj tvrtki odobrio zajam od 65 milijuna kuna. SMS je u financijskim problemima, a što će Podravka poduzeti kako bi maksimalno smanjila rizik jedna je od tema razgovora s aktualnim predsjednikom Uprave Podravke Zdravkom Šestakom.

Podravka je ovih dana pokrenula određene radnje nad splitskom tvrtkom SMS kako bi naplatila svoja potraživanja. Podsjetimo, riječ je o dva kredita koja su SMS-u dana odlukom tadašnjeg predsjednika Uprave Darka Marina. Vjerujete li da ćete uspjeti naplatiti svoja potraživanja?

Očekujemo kako ćemo dio zajma uspješno naplatiti, Podravka je pokrenula ovrhu temeljem založnog prava. Vjerujemo kako ćemo doći u posjed branda, nastaviti dalje proizvodnju i na taj način za nas smanjiti rizik. Nastojat ćemo učiniti sve kako bi izvukli najviše što možemo, a cilj nam je nastaviti razvoj proizvoda i očuvati tržišnu poziciju SMS-ovih brandova s kojima bismo trebali početi raspolagati.

Što Podravka trenutno poduzima?

Trenutno se rade procjene SMS-ovih brandova, ispitujemo kako bi, s kim i gdje mogli proizvoditi, svakako ćemo nastaviti dio asortimana proizvoditi u svojim tvornicama ukoliko ćemo se naplatiti

kroz preuzimanje branda. Jednom riječju, činimo sve kako bismo zaštitili interese Podravke. Želimo umanjiti posljedice koje bi mogle proizaći iz ove evidentno loše odluke davanja zajmova. S problemom smo se najozbiljnije suočili i krenuli ga rješavati čim se pokazao prvi znak problema u naplati zajma. Otkako sam predsjednik Uprave, uhvatio sam se u koštac s mnogim problemima, uhvatila se cijela toga i cijela Uprava i na ovome ne radim samo ja, već sam jedino ja ekspoziran zbog moje funkcije. Od niti jednog problema ne treba bježati, svaki treba rješavati i riješiti. I riješit ćemo sve probleme, naravno ne odmah i sve odjednom – ali podsjećam sve radnike neka se zapitaju kako je Podravka izgledala iznutra do prije godinu dana, a kako izgleda sada. Vjerujem da svi vidimo da je puno bolje. Ovaj potez naravno je izuzetan problem, no riješit ćemo ga.

Imaju li radnici Podravke razloga za zabrinutost? Kakva je likvidnost kompanije?

Radnici Podravke nemaju razloga za zabrinutost. Plaće se isplaćuju i isplaćivat će se redovito. Opet želim naglasiti i komentirati različite dezinformacije koje dolaze i do mene: nećemo smanjivati nikakva materijalna prava nijednom Podravkašu, stojim kod svih svojih riječi koje sam izrekao na zadnjem, izvanrednom, skupu radnika ne samo ja, nego i cijela Uprava. Mi zdušno radimo na tome da razvijemo našu Podravku i unaprijedimo njezin tržišni položaj. Nastojimo svoje obveze rješavati najbolje što se može u današnjih tržišnim okol-

nostima. No, želim pojasniti kako je ciklus naplate u Hrvatskoj zatvoreni krug i naši dobavljači su svjesni kako dinamika ne ide onim tempom kojim bismo svi htjeli jer prioritet su nam ipak zaposlenici.

Otkako ste na čelu Podravke, doista ste mnogo toga pokrenuli i unijeli promjene u poslovanju. Jesu li one urodile plodom?

Da, puno se radi i dosta je napravljeno. Nova Uprava i novi menadžment imenovan lani svjestan je situacije u kojoj se nalazimo i ono na čemu od početka mandata inzistiram, a to je savjesno upravljanje troškovima, moram reći kako se i provodi. Zahvaljujući dobrom upravljanju troškovima, vjerujem kako će se ova poslovna godina pokazati dobrom za Podravku i da smo na pravom putu. Naime, želimo da se Podravka vrati svojim korijenima, da bude najinovativnija i najbolja kompanija u ovom dijelu Europe. Pozivam radnike da NE uzmu kao istinu niti jednu informaciju koja ne dolazi iz Uprave, a koja bi se ticala njihovih materijalnih prava.

Kako komentirate medijske napise o Podravki?

Moram priznati da sam ogorčen činjenicom da informacije koje štete ugledu Podravke, a i svim Podravkašima, zapravo dolaze iz Podravkinih krugova. Nažalost prema vrlo pouzdanim informacijama kojima raspolazem, a dobio sam ih iz medija, imam potvrdu da neki naši zaposlenici to rade i time štete svima nama. Takve stvari trebat će se sankcionirati.

Darko Marinac podnio ostavku, Podravka pokreće postupak naplate nad SMS-om

Darko Marinac podnio je ostavku na dužnost predsjednika i člana Nadzornog odbora Podravke. Rekao je kako ostavku daje iz razloga da Nadzorni odbor Podravke može u miru raditi i riješiti problem koji je on svojom odlukom kompaniji učinio. Podsjetimo, Darko Marinac je 2007. kao predsjednik Uprave, splitskome SMS samostalnom odlukom odobrio dva zajma vrijedna 65 milijuna kuna, bez suglasnosti i znanja Uprave Podravke.

Odluku o zajmu splitskome SMS-u sam tada donio sam, bez bilo kakva utjecaja i valja reći kako je to tada bila isključivo moja odluka, bez znanja članova Uprave, napomenuo je Marinac pri-

likom ostavke. Takvu odluku obrazložio je Nadzornome odboru činjenicom kako je procijenio da je u to vrijeme bila riječ o dobrom poslovnom potezu.

Nadzorni odbor na idućoj će sjednici izabrati novog predsjednika. - Usuglasili smo se kako Uprava treba poduzeti sve potrebne radnje i izvještavati nas o njima, a sve u cilju kako bi se ova situacija riješila što bolje za Podravku – izjavio je član Nadzornoga odbora Dubravko Štimac.

Nadzorni odbor rekao je kako očekuje da Uprava Podravke poduzme sve potrebne radnje, odnosno pokrene postupak prisilne naplate nad SMS-om.

U Podravki svečano obilježena 10. godišnjica korištenja SAP-a

U Podravkinoj poslovnoj sedmerokatnici održana je svečana konferencija u povodu 10. godišnjice uspješnog korištenja SAP sustava. SAP je poslovno informacijski sustav namijenjen za srednje i velike kompanije i trenutni je tržišni lider u svijetu. Konferenciju su organizirali SAP d.o.o., b4b d.o.o. i domaćin Podravka, a okupili su se članovi timova sudionika prve implementacije iz b4b-a i Podravke te mnogobrojni gosti uzvanici. O značaju i važnosti ove obljetnice za Podravku, SAP-ov ured u Hrvatskoj, ali i cijelu poslovnu zajednicu govorili su predsjednik Uprave Podravke Zdravko Šestak, direktor ureda SAP-a u Hrvatskoj Igor Dropulić te direktor strateškog razvoja b4b, Damir Martinović.

- Ne bismo uspjeli bez ljudi koji su dali svoj doprinos tom velikom poduhvatu i zajednički proveli internacionalni projekt u internacionalnu kompaniju, rekao je predsjednik Uprave Podravke Zdravko Šestak, naglasivši važnost SAP-a u povezivanju cjelina unutar kompanije.

Govoreći o proteklih 10 godina SAP-a u Podravki, direktor Informatike Dario Galinec rekao je:

- Podravka je jedan od najstarijih korisnika SAP-a u regiji. Već se, za informatičare, davne 1997. godine u Podravki počelo razmišljati o uvođenju novog integriranog informacijskog sustava. U to vrijeme, postojeći, djelomično integriran informacijski sustav nije mogao pratiti sve brže poslovne promjene niti pružiti sve potrebne i pravovremene informacije menadžmentu za donošenje odluka. Želja je

bila integrirati i sva internacionalna poduzeća, a djelomični razlozi bili su i zbog približavanja 2000. godine i poznatog problema Y2K, koji se kasnije nije pokazao osobito problematičnim. Uglavnom, iz tih je razloga Uprava donijela odluku o nabavci i implementaciji novog sustava. Početkom 1998. g. tim sastavljan od ljudi s poslovne i od strane Informatike Podravka, odabrao je SAP ERP (Enterprise Resource Planning) sustav između nekoliko ponuđača (Baan, Oracle ...), prepoznavši ga kao najbolji, najkompletniji i sveobuhvatan integrirani ERP sustav, rekao je Galinec.

Za implementatora je odabran tadašnji SAP Hrvatska (od 2001. b4b d.o.o.), a već početkom 1998. g. ofomljeno je vodstvo projekta i timovi po poslovnim područjima sastavljeni od vanjskih konzultanata, ljudi iz Podravkine Informatike te ljudi iz odgovarajućih poslovnih funkcija. Voditelji projekta bili su Damir Martinović iz SAP Hrvatska (kasnije b4b) te Zdravko Šestak (Informatika) i Miroslav Repić (poslovni dio) iz Podravke. U procesu implementacije SAP-a u okviru Informatike Podravka stvoren je vlastiti (interni) konzultantski i ABAP (Advanced Business Application Programming) programerski kadar, koji je nakon implementacije SAP-a bio sposoban samostalno odraditi mnoge manje i srednje složene konzultantske poslove (prilagodbu, obuku korisnika...). SAP je tijekom 1999. g. uspješno implementiran u 6 Podravkinih poduzeća (Podravku d.d. kao matično poduzeće, Danicu d.o.o, Koprivničku

tiskarnicu d.o.o, Inženjering d.o.o, Poni d.o.o. i Belupo d.o.o.). S funkcionalnog aspekta, uvedeni su logistički moduli SD (Sales and Distribution), MM (Materials Management) i PP (Production Planning), zatim HR (Human Resources) te financijsko-računovodstveni FI (Financial Accounting) i CO (Controlling). Uz velike napore i profesionalan odnos konzultanata, Informatike i poslovne strane Podravke d.d, prve produkcije SAP-a ostvarene su u relativno kratkom vremenu, u nešto više od jedne godine. Već 1. lipnja 1999. g. start produkcije bio je u tri poduzeća (Danica, Koprivnička tiskarnica i Inženjering), a 1. rujna startalo se sa SAP-om uživo (produkcija) u Podravki d.d. i Poniju d.o.o te na kraju 1. studenoga iste godine u Belupu d.o.o.

Nastavno na strategiju integriranja svih poduzeća Podravka Grupe, odmah nakon uspješno završenog projekta u Hrvatskoj započelo se s novim projektom uvođenja SAP-a u dva internacionalna poduzeća u Poljskoj (Podravku Internacional Warszawa i Podravku Polska Kostrzyn). Start produkcije je u oba poduzeća bio 1. studenoga 2000. g. i projekt je uspješno realiziran uz vodstvo konzultanata SAP-a i nešto veći angažman ljudi iz Informatike Podravke d.d.

Nakon toga SAP je implementiran i u preostala poduzeća: 2001. - Mađarska, 2002. - Slovenija, 2003. - Italije (nova akvizicija), 2005. - Češka, 2006. - BiH, Slovačka, 2007. - Srbija, 2008. - Makedonija, Njemačka, 2009. - Lero (nova akvizicija), Farmavita (Belupova akvizicija u BiH, Crna Gora).



> Podravka je jedan od najstarijih korisnika SAP-a u regiji

Piše: Boris Fabijanec, Snimio: Berislav Godek





> Na svečanoj sjednici HGK Županijske gospodarske komore uručena priznanja najboljim tvrtkama Podravine i Prigorja



Piše: Boris Fabijanec, Snimio: Nikola Wolf

Podravki Zlatna kuna HGK Županijske komore Koprivnica

Na svečanoj sjednici HGK Županijske gospodarske komore Koprivnica uručena su priznanja Zlatna kuna najboljim tvrtkama Podravine i Prigorja. U kategoriji velikih trgovačkih društava ravnopravno su nagrađena dva, Podravka i križevački Radnik, u kategoriji srednjih tvrtki koprivnički Hartmann, a u kategoriji malih trgovačkih društava Podravski mlin iz Podravske Sesvete. Dobitnik Zlatne kune u kategoriji banaka je Podravska banka, a za poseban doprinos razvoju gospodarstva priznanjem je nagrađen Željko Pecak, direktor Lasselsberger Knauфа. Uz brojne gospodarstvenike, na dodjeli su bili potpredsjednik Sabora Josip Friščić, predsjednik Hrvatske gospodarske komore Nadan Vidošević i koprivničko-križevački župan Darko Koren koji je čestitajući dobitnicima, između ostaloga, rekao:

- U Hrvatskoj gospodarskoj komori prevladava esencija županijskog gospodarstva i naša županija nije toliko značajno zahvaćena ekonomskom krizom poput ostalih hrvatskih županija. Uostalom, prema zadnjim pokazateljima, prvi smo po rastu izvoza u Hrvatskoj.

- Ova županija je za razliku od mnogih županija u Hrvatskoj, i to ne njihovom krivnjom, uspjela sačuvati bit svoje industrije, naravno s perjanicom, ne samo ove županije nego cijele Hrvatske, a to je Podravka. Ja se nadam da će doći vremena kada će upravo ta struktura, kao što pokazatelji o rastu izvoza govore, biti zalag zapravo dobroj budućnosti ovog kraja. Snaga komore ste

vi gospodarstvenici koji ste u ovoj županiji dobro organizirani, a upravo ta dobra organiziranost društva Hrvatskoj nedostaje – rekao je Nadan Vidošević.

Potpredsjednik Sabora Josip Friščić kazao je kako snagom broja stanovnika ova županija predstavlja tek četiri posto Hrvatske, a po svim drugim pokazateljima uloga, pozicija, a time i odgovornost mnogo je veća i značajnija. Osvrnuvši se na Podravku, istaknuo je:

- Imali smo povjerenja u novi rukovodeći kadar Podravke kojega čine mladi menadžeri, a oni su svojim dosadašnjim rezultatima opravdali naše povjerenje.

U ime svih dobitnika Zlatne kune zahvalio je predsjednik Uprave Podravke Zdravko Šestak, koji je iznio podatke o uspješnom poslovanju najveće prehrambene kompanije.

- Suradnici i ja koji smo na čelu Podravka Grupe odlučni smo da od Podravke napravimo ono što je ona nekad bila, a sada nažalost nije, predvodnik u inovacijama, predvodnik u promjenama, predvodnik u izvozu. Dosadašnji rezultati u 14 proteklih mjeseci otkada vodimo Podravku pokazuju da smo na dobrom putu ostvarenja zacrtanih ciljeva, rekao je čelni čovjek Podravke.

Na svečanoj sjednici imenovani su i novi članovi Gospodarskog vijeća - Branko Kovačić iz Bilokalnik IPA-e umjesto Zlatka Imbriovčana i Branko Kaluđer iz Mlinara koji je zamijenio Matu Štetića.

Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti iznimno je zadovoljno suradnjom s Podravkom u realizaciji projekta otkupa proizvoda zadruga hrvatskih branitelja za Podravkine potrebe industrijske prerade, zaključio je ministar Tomislav Ivić prilikom današnjeg posjeta Podravki. Tijekom radnog sastanka u Podravki ministar Ivić susreo se s predsjednikom i članovima Uprave Podravke, a razgovarali su o zajedničkoj suradnji na projektu otkupa proizvoda braniteljskih zadruga.

- Na radnom smo sastanku razgovarali o do sada učinjenom, a o obostranom zadovoljstvu svjedoči činjenica da je od ugovora potpisanog u siječnju, kada smo imali suradnju samo s jednom braniteljskom zadrugom, broj zadruga porastao na četiri. Sljedeće godine očekujemo suradnju s još najmanje šest zadruga, a cilj nam je dugoročno partnerstvo, rekao je predsjednik Uprave Podravke Zdravko Šestak, najavivši i proširenje dosadašnje suradnje.

Sastanak u Podravki ministar obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti Tomislav Ivić ocijenio je kvalitetnim te zahvalio Podravki na poticanju razvoja zadrugarstva na području cijele Republike Hrvatske.

- Suradnjom smo i više nego zadovoljni i posljednjih je godina puno učinjeno u okviru programa razvoja braniteljskog zadrugarstva. Podravka je poznata kao



Ministarstvo zadovoljno suradnjom s Podravkom

kompanija koja vodi brigu o braniteljima, a dokaz tome je i Podravkina Zaklada "Uvijek sa srcem" koja pomaže braniteljima.

Sukladno sporazumu Podravke i Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti, potpisanom u siječnju 2009. godine, utvrđena je trogodišnja suradnja u realizaciji projekta otkupa proizvoda zadruga hrvatskih branitelja za

Podravkine potrebe industrijske prerade. Do sada je Podravka od braniteljskih zadruga otkupila oko 355 tona krastavaca, crvene paprike, feferona, patlidžana i cikla.

Na konferenciji za novinare najavljen je i sajam braniteljskih zadruga koji će se na središnjem koprivničkom trgu održati 26. rujna, a sudjelovat će više od 200 braniteljskih zadruga.

"Kupujmo hrvatsko" proteklog vikenda na koprivničkom trgu

> Sudjelovalo više od stotinu izlagača



HGK Županijska komora Koprivnica organizirala je 5. rujna na glavnom koprivničkom trgu akciju „Kupujmo hrvatsko“ gdje se okupilo više od stotinu izlagača, ali i veliki broj posjetitelja koji su po povoljnijim uvjetima mogli kupovati kvalitetne hrvatske proizvode. Ovogodišnja akcija organizirana je u suradnji s Turističkom zajednicom grada Koprivnice čijoj realizaciji su se priključile i brojne javne osobe iz gospodarskog i političkog života Županije. Tako su Podravkine proizvode, među kojima su se uz Vegetu nalazile i juhe, vrhunske mesne delicije prepoznatljive kvalitete Danica, Lero sokovi i Studena, prodavali predsjednik Uprave Podravke Zdravko Šestak i koprivničko-križevački župan Darko Korošec te zamjenik predsjednika Uprave Podravke i predsjednik HGK Županijske komore Koprivnica Miroslav Vitković.

Kako se proteklog vikenda održavao Renesansni festival, akciju „Kupujmo hrvatsko“ posjetio je kralj Ludovik Anžuvina, Herman II. Celjski i gradski sodec u pratnji gradske garde mušketira i haramija, dvorske lude i kraljevske svite, a uslijedilo je i neizostavno ubiranje maltarine (poreza). Stoga je predsjednik HGK Nadan Vidošević u ime gospodarstvenika platio maltarinu (košare sa svježim voćem i povrćem) kralju Ludoviku Anžuvincu, zatim je dao košaru dobrodošlice kralju Hermanu II. Celjskom te prigodan poklon gradskom sodecu (gradonačelniku Koprivnice Zvonimiru Mršiću). Zajedno su zatim razgledali ponuđene hrvatske proizvode i porazgovarali s proizvođačima i posjetiteljima na atraktivno uređenim štandovima koji su se prostirali cijelim koprivničkim trgom.

Piše: Ines Banjanin, Snimio: Berislav Godek

Podravka potiče znanje i vještine te nagrađuje svoje zaposlenike

Nastavljajući tradiciju nagrađivanja Podravkaša koji steknu određeni stupanj obrazovanja, predsjednik Uprave Podravke još je jednom istaknuo kako na taj način Podravka nedvojbeno pokazuje koliko je kompaniji stalo do njezinih zaposlenika.

- I dalje ćemo poticati znanje i vještine i nagrađivati zaposlenike koji učine korak naprijed u tom smjeru, rekao je Zdravko Šestak uz čestitke na magistarskom radu direktorici službe Dizajn i ambalaža Renati Tomerlin.

Poput drugih zaposlenika koji će steći titulu magistra znanosti i Renata će biti nagrađena novčanim bonusom od osam tisuća kuna.

- Ova je nagrada uistinu motivirajuća i poticajna, rekla je Renata Tomerlin, koja od lipnja ove godine obnaša funkciju direktorice službe Dizajn i ambalaža.

Inače, Renata je u Podravki 12 godina, a zaposlila se kao grafička urednica, potom grafička koordinatorica, a na novo je radno mjesto došla iz Korporativnih komunikacija, gdje je radila kao specijalist za korporativni identitet. Stoga nije neobično da je za svoj rad na Grafičkom fakultetu u Zagrebu izabrala temu "Utjecaj korporativnog identiteta na ugled društveno odgovorne tvrtke".

- Teorijski dio magistarskog rada sastoji se od poglavlja o korporativnom identitetu, imidžu, ugledu te društvenoj odgovornosti kompanije. Tu su detaljno opisani pojmovi, elementi i povijesni razvoj, a kroz čitav sadržaj navodi se niz primjera iz prakse. Podravka kroz kontinuirana ulaganja u korporativni identitet uvelike doprinosi percepciji ugledne kompanije kod svih ciljnih skupina, a najviše kod svojih vjernih potrošača. Ciljnim skupinama ta su ulaganja najvidljivija u obliku vizualne poruke koje kompanija komunicira putem ambalaže proizvoda, oglašavanja, akcija na prodajnim mjestima, evenata itd. U tom području najznačajnija je uloga grafičke tehnologije, od samog procesa oblikovanja, do produkcije svih materijala kojima se kompanija vizualno



> Poticajna nagrada za magistarski rad na temu "Utjecaj korporativnog identiteta na ugled društveno odgovorne tvrtke"

prezentira u javnosti.

Upravo zbog toga što je vizualna manifestacija tvrtke u javnosti jedan od najboljih kanala komuniciranja, svim promjenama i redizajnu (bilo da se radi o marki Podravka ili našim robnim markama) treba pristupati vrlo oprezno te zadržati dosljednost i konstantnost u glavnim elementima vizualne poruke (zaštitni znak, boja, tipografija, slogan...) i ne raditi prečeste promjene i velike zaokrete koji mogu zbuniti potrošača.

Koju ulogu u svemu tome ima služba Dizajna i ambalaže?

- Služba objedinjuje razvojni i kreativni dio, odnosno sve aspekte koji čine ambalažu, od same ideje, dizajnerskog rješenja, odabira ambalažnog materijala, prilagodbe za tržište, ekonomičnosti, ekološke prihvatljivosti pa sve do distribucije i pozicioniranosti na trgovačkoj polici. Pri tome treba imati na umu sve zadane norme i

standarde. Ambalaža je u prehrambenoj industriji u izravnom doticaju s hranom tako da naši dobavljači moraju zadovoljavati sve uvjete, kao pretpostavku za suradnju. U službi je inače dvadeset i dvoje zaposlenih, a uz razvojni i kreativni dio, tu su još i zaposlenici zaduženi za kontrolu i koordinaciju svim materijalima za grafičku pripremu i tisak te ovjeru standarda za boje za kompletan asortiman ambalaže naših proizvoda.

D rago mi je što sam dobila priliku dokazati se u ovom poslu u koji sam ušla s određenim respektom te ga shvatila kao veliki izazov. Ubrzo sam uhvatila novi radni ritam i našla se unutar tima koji odlično funkcionira, rekla je Renata Tomerlin, istaknuvši na kraju razgovora kako je Podravka jedna od uistinu rijetkih kompanija koja je zaposlenicima spremna pružiti priliku za razvoj, ulažući u svoje zaposlenike i motivirajući ih.

U Podravkinoj umaškoj tvornici Povrće tijekom kolovoza i početkom rujna tradicionalno se intenzivno radilo na otkupu i preradi industrijske rajčice. Za ovu godinu nabavljeno je 40 posto više presadnica nego 2008. godine koje su zasađene na 132 hektara, najvećim dijelom u okolici Umaga i Bujštine te nešto na području Pule. Inače, presadnice su dijelom financirali Grad Umag, Istarska županija i sami poljoprivrednici. Uz otkupnu cijenu sirovine od 0,80 kuna po kilogramu, 3. kolovoza započela je kampanja otkupa i prerade rajčice i trajala sve do 7. rujna. Zbog pojavljivanja bolesti u određenim fazama uzgoja rajčice otkupljena je nešto manja količina. Prema riječima stručnjaka umaške tvornice Povrće, sirovina je bila odlične kvalitete te je tijekom 34 dana prerade ostvareno više od 70 posto godišnjih potreba tvornice. Uz stalnu radnu snagu tvornice Povrće, tijekom otkupa i prerade kada je organiziran četverosmjenski rad – subotama, nedjeljama i blagdanima, u kampanji su sudjelovali i radnici iz Podravkine porečke tvornice Ital-Ice te sezonski radnici iz Dekre.

- Još jedna uspješna otkupna i prerađivačka sezona je iza nas i željela bih pohvaliti, prije svega, stalne radnike naše tvornice koji su i ovaj puta pokazali visoku motiviranost i spremnost odraditi postavljene zadatke u svom djelokrugu rada tijekom

Iza nas je uspješna sezona otkupa i prerade industrijske rajčice



Piše: Baris Fabijanec
Snimila: Romana Zlatar Vulić

vrućih dana kolovoza i dijela rujna, rekla je direktorica tvornice Povrće Marina Diminić Visintin.

Također je naglasila kako u idućoj sezoni očekuje preradu i proizvodnju 100 posto

potreba tvornice za koncentratom rajčice iz domaće proizvodnje, na način dužeg trajanja sezone otkupa i prerade koja će zapošljavati ljude i strojeve 40 do 45 dana u kolovozu i rujnu.



Piše i snimio: Boris Fabijanec

Na kolegiju prodajne operative - regija Istra, održanom u porečkom hotelu Parentium, analizirani su rezultati postignuti u prvih osam mjeseci ove godine. Naglasak je posebice stavljen na rezultate ostvarene tijekom turističke sezone. Iako je bila riječ o privremenim podacima, vodeći čovjek istarskih Podravkaša Ivan Kolić istaknuo je kako su rezultati, globalno gledajući, zadovoljavajući. Posebice veseli što su već tradicionalno premašeni rezultati prodaje u segmentu pića. Naravno, tijekom sezone bilo je dosta problema subjektivne i objektivne prirode, ali oni su se rješavali u hodu. Kao jedan od važnijih, na

Uspjeh prodaje u segmentu pića

sastanku je istaknut problem povremene i privremene desortiranosti dijela asortimana. Nadalje, prodajna operativa će ubuduće morati više poraditi na ažuriranju poslovne dokumentacije (zapisnici, izvještaji, putni nalozi, i sl.).

Na sastanku se od svojih dugogodišnjih kolega i službeno oprostio doajen Podravkine prodaje u Istri Ante Bilić koji krajem ovog mjeseca odlazi u mirovinu. Zahvalivši na kvalitetnoj suradnji i strpljenju, tom prigodom on je naglasio:

- Želim da s novim direktorom nastavite trasiranim putem i vjerujem da većina od vas uvažava pozitivno okruženje jer je to najveće motivirajuće bogatstvo. To smo okruženje zajedno stvarali i ne smije biti nikakvih prepreka u ostvarivanju zadaća koje je poslodavac pred nas postavio. Najveća vrijednost ove ekipe je u timskom radu i prijateljstvu te duboko vjerujem da takvim načinom rada za vas u budućnosti nema prepreka.

U ime istarskih Podravkaša Anti Biliću zahvalila je Zorica Kolar, istaknuvši njegovu izrazitu poslovnu intuiciju te nemjerljivu podršku u ostvarivanju zacrtanih ciljeva.



Piše: Mladen Pavković
Snimio: Berislav Godek

Europski tjedan kretanja

> 14. - 18. rujna 2009.

U okviru Europskog tjedna kretanja, od 14. do 18. rujna ove godine održavalo se natjecanje poduzeća, ustanova i tvornica u korištenju alternativnih mogućnosti putovanja na posao pod nazivom "Na posao bez automobila". Cilj natjecanja je promicanje ekološke svijesti u pogledu održivog gradskog prometa i doprinosa svih građana smanjivanju negativnog utjecaja prometa na okoliš i zajednicu.

Podravka i ovim putem želi doprinijeti širenju ideje o održivom razvoju u kojoj je sadržana briga o okolišu i društvenoj zajednici, no uspjeh ovisi o našoj volji i našem pojedinačnom angažmanu.

Znatan broj Podravkinih zaposlenika cijelu godinu dolazi na posao pješice, biciklom, tvorničkim autobusom, gradskim autobusom ili vlakom, a u tjednu kretanja to je zabilježeno i pokazano kao zajednička ekološka svijest.

Ova je akcija poticaj i korisnicima automobilske prijevoza da barem kroz Europski tjedan kretanja iskušaju neku od alternativnih mogućnosti putovanja na posao.

Uključivanje u natjecanje bilo je vrlo jednostavno, jer je bilo potrebno:

- odlučiti u Europskom tjednu kretanja ići na posao nekim od alternativnih mogućnosti prijevoza (sve izuzev automobila),

- dnevno zabilježiti način dolaska na posao (pješice, biciklom, tvorničkim autobusom, gradskim autobusom ili vlakom) i prijedeni broj kilometara do posla,

- upisati podatke u tablice na oglašnim pločama u radnim sredinama (sektorima) ili elektroničke Excel tablice dostupne na Podravkinom intranetu.

Proglašenje pobjednika održat će se u ponedjeljak, 22. rujna u 12 sati na Zrinskom trgu.

Biciklom na posao

> Vožnja biciklom, smatra Zdravko, osim što je dobra za rekreaciju, korisna je i za zdravlje, a posebice skidanje suvišnih kilograma

Za Zdravka Potroška nema boljeg načina za rekreaciju od vožnje biciklom. Na taj način svaki dan putuje na posao iz Pustakovca pa dnevno na biciklu provede najmanje sat vremena, odnosno prevali čak 20-ak kilometara. Osim što je dobro za rekreaciju, smatra da je korisno i za zdravlje, a posebice skidanje suvišnih kilograma.

- Počeo sam voziti bicikl tek kad sam osjetio da nešto nije u redu s mojom kilažom. Nakupilo se preko stotinu kilograma pa sam sebi rekao: "Zdravko, učini nešto, to tako dalje ne može!" U roku od nešto više od mjesec dana uspio sam skinuti 10-ak kilograma, kazao je.

Biciklom putuje svaki dan pa čak i kada je oblačno ili vjetrovito, a automobilom jedino dolazi na posao kada pada kiša.

- Cesta je dobra, nema previše prometa i baš mi je zabavno. No, primijetio sam kako se neki vozači ne pridržavaju propisa pa vas često znaju i "izgurati" s ceste. Očito se drugačije ponašamo kad smo na biciklu, a drugačije kad smo u automobilu.

Biciklom ne odlazi samo na posao. Često se zna uputiti i diljem Međimurja ili otići "na kavu" u Ludbreg.

- Mislim da bi svatko tko može trebao imati i voziti bicikl, barem nekoliko puta na tjedan.

Na pitanje je li isključivo zbog vožnje biciklom izgubio 10-ak kilograma, potvrdio je.

- Nikada se nisam želio odreći hrane. Ne možeš dugo voziti, ako ne jedeš barem komadić špeka. Dakle, normalno jedem, ali bicikl očito uzima poprilično kalorija, što je dobro.

U Podravki je Zdravko zaposlen oko trideset godina. Radio je na različitim poslovima, a već nekoliko mjeseci zaposlenik je u novoosnovanom Pogonu dorade.

- Tu sam dospio isključivo iz zdravstvenih razloga, jer imam problema s kralježnicom i jedva sam čekao da se nešto takvoga otvori. Nema nas mnogo, a obavljamo poslove koje su ranije obavljali studenti.

Rekao nam je još da je razmišljao i o odlasku u mirovinu, ali zasad je od toga odustao.

- Što ćete, Podravka je moj drugi dom, kazao je sa smiješkom, sjeo na bicikl i pravac – Pustakovec.

I tako svaki dan.



Piše: Mladen Pavković, Snimio: Berislav Godek

Željko Milić: Najvažnije je zadovoljstvo na poslu

> Vozači viljuškara imaju veliku odgovornost

Vozač viljuškara, inače radnik u Logistici - Unutarnji transport, Željko Milić u Podravki se zaposlio 1979. godine. Primljen je poput mnogih drugih na određeno radno vrijeme, a nakon godinu dana dobio je stalno zaposlenje. Već duže vrijeme svoj posao obavlja na lokacijama Belupa.

- Čim se ukazala prilika, a bilo je to nekoliko godina nakon zaposlenja u Podravki, prijavio sam se na tečaj za vozača viljuškara. Oduvijek su me zanimala motorna vozila pa mi je to bila iznimna prilika. Osim toga, kao vozač viljuškara odmah sam dobio i veću plaću, ali i ono što je možda još i važnije - zadovoljstvo u poslu, rekao je. Pričao nam je kako su izgledali viljuškari koje je vozio na početku. Bili su to gotovo primitivni strojevi u odnosu na ove današnje koji izgledaju i

kao skromniji osobni automobili.

- Vozači viljuškara imaju veliku odgovornost. Prilikom istovara i utovara robe moramo paziti da ne nanese štetu. Unatrag 25 godina nikada mi se nije dogodila neka veća šteta, a manjih je bilo. Jednom sam čak i odgovarao jer je pukla paleta, a s njom se prosula i roba, za što sam i odgovarao.

Na pitanje kada mu je bilo najteže, a kada najljepše u Podravki, odgovorio je:

- Najteže mi je bilo kad je počeo hrvatski Domovinski rat. Nisam se dvoumio, odmah sam se kao dragovoljac prijavio u 117. brigadu i jedno vrijeme proveo na prvim borbenim linijama. Ponosan sam što je i veliki broj Podravkaša također sudjelovao u obrani domovine. A najljepše..., najljepše mi je u Podravki onda kad se poveća plaća. To se, istina, već dugo nije dogodilo, ali

biti radnik Podravke uvijek je značilo i znači jednu sigurnost.

Željкова supruga je nezaposlena i prijavljena na Zavodu za zapošljavanje, kćer polazi osmi razred, a sin je zaposlen na određeno radno vrijeme kao radnik u Danici.

- Ova kriza najteže je pogodila radnike. Međutim, nadam se da će i tome doći kraj, kao što je došao i ratu.

Ima li vremena za slobodne aktivnosti, kako provodi odmor nakon posla?

- Baš i nemam mnogo slobodnog vremena, ali ipak se nađe, pa ga iskoristim za odlazak u ribolov ili pak u svoj mali vinograd u Donjim Mostima. Tamo odmaram dušu, kako se kaže, rekao je Milić, za kojeg njegovi pretpostavljeni imaju samo riječi pohvale.

Piše: Vjekoslav Indir, Snimio: Nikola Wolf

Spektakl "živih slika" iz srednjovjekovne prošlosti

I ove je godine nekoliko stotina originalno kostimiranih sudionika mušketa, haramija, vitezova, srednjovjekovnih obrtnika i trgovaca, alkemičara, kuhara, krčmara, dama, kmetova, zabavljača, gutaća vatre, žonglera, dvorskih luda, štulaša, svirača, bubnjara i mnogih drugih oživjelo srednjovjekovno doba u Koprivnici. Uz ostatke koprivničkog festunga za tu su priliku bili podignuti srednjovjekovni tabori u kojima su se nalazila oružja i bojne naprave tog doba. Bile su organizirane viteške igre gdje je veliki broj posjetitelja uživao u borbama vitezova na tlu i na konjima, a zainteresirani su se mogli okušati u gađanju lukom i strijelom. Zato je ova turističko - povijesna i edukativna manifestacija s pravim razlogom postala spektakl „živih slika“ iz prošlosti u ovom dijelu Europe.

Gurmani su mogli uživati u bogatoj ponudi srednjovjekovnih jela poput jela od kopuna ili vepa. Našla se tu i kraljevska gozba koju su za kraljevu svitu priredili pravi kraljevski kuhari iz Podravkinog tima promotora kulinarstva.

Uz obilje dobre hrane, Renesansni festival ponudio je i okrepu za žedna grla. Pio se gverc, pivo Pan, a posebno se nazdravljalo vinima iz Kutjevačkih podruma. Kralj Ludovik je čašom hladnog Kutjevačkog rozea nagrađivao vjerne podanike, a u dobroj kapljici posebno je uživao fratar kojeg je odlično utjelovio Vid Balog.

Uz žive slike ljudi tog vremena bile su tu i divlje i domaće životinje na prigodnoj izložbi uz nastupe sokolara. Posebno su zanimljivi bili prikazi dnevne i noćne opsade Koprivnice kada se odvijala borba vitezova uz gađanje grada vatrenim kuglama, vatrenim strijelama i probijanje vrata ovnom. U tom efektom uprizorenju sudjelovali su Vitezovi zelingradski, Šibenska srednjovjekovna straža, Red srebrnog zmaja, Dubovački streličari, Koprivnički mušketa i haramije. A sve je bilo začinjeno mističnim noćnim životom u renesansnoj Koprivnici pod mjesecinom i bakljama te lovom na coprnicu. Renesansni festival završio je organizacijom najvećeg srednjovjekovnog sajmenog dana u ovom dijelu Europe.

> I ove je godine nekoliko stotina originalno kostimiranih sudionika oživjelo srednjovjekovno doba u Koprivnici



Čokolino višebojac - sport, povijest, kreativnost, ...

Piše: Vjekoslav Indir
Snimio: Nikola Wolf

U okviru Renesansnog festivala Koprivnicu već tradicionalno posjećuje i nagrađeni učenik iz literarnog dijela natjecanja Čokolino višebojca.

Ovogodišnju nagradu za sudjelovanje na Renesansnom festivalu u Koprivnici osvojio je učenik osmog razreda iz OŠ Petra Preradovića u Pitomači Filip Jakupec. On je u Koprivnicu mogao dovesti cijeli svoj razred, što je i učinio i kako nam je rekao, bilo im je više nego odlično.

Svoj boravak na festivalu započeli su kraljevskim ručkom na gradskim bedemima, nastavili s upoznavanjem tabora zelingradskih vitezova, a zatim su gađali lukom i strijelom. Susreli su se i sa srednjovjekovnim obrtnicima te izrađivali novac kod kovača. Susreli su i sokolara i sudjelovali u mnogim drugim događanjima tijekom održavanja festivala, a doživjeli su i noćni napad na grad.

Filip nam je pojasnio kako je prednost Čokolino višebojca što se uz sportska takmičenja učenici mogu i kreativno izraziti. Budući da voli pisati pjesme, uz pomoć nastavnice hrvatskog jezika Ivanke Fribec poslao je svoj rad na natječaj "svijet po tvom" i pobijedio.

Sve što je vidio i doživio zajedno sa svojim vršnjacima u renesansnoj Koprivnici oduševilo ga je, a posebice jer ga zanima povijest. Svidala su mu se i odijela koja su se nosila u to doba, a ostao mu je upečatljiv nastup grupe iz Slovačke. Svoj posjet koprivničkom kraju Filip je sa svojim razrednim kolegama završio obilascima Galerije Hlebine i Podravkinog Muzeja prehrane.

Obavijest o prodaji pilećeg i purećeg mesa

Odjel prigodne prodaje obavještava radnike Grupe Podravka da organizira prodaju pilećeg i purećeg mesa grupe Vindija, proizvođača Koka – Varaždin i Vindon d.o.o. Slavonski Brod, uz mogućnost plaćanja na tri rate. U ponudi su sljedeće kategorije svježeg pilećeg mesa:

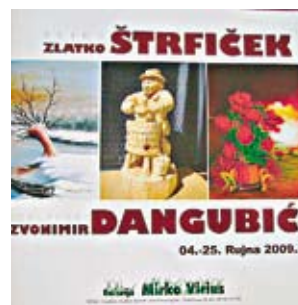
- Pilići spremni za roštilj, pakiranje 12 kg – 239,88 kn/pakiranje
- Pileći batak - zabatak, pakiranje 6 kg – 164,94 kn/pakiranje
- Krila, pakiranje 6 kg – 184,14 kn/pakiranje
- Prsa, pakiranje 6 kg – 210,36 kn/pakiranje
- File od prsiju, pakiranje 6 kg – 260,88 kn/pakiranje
- Želuci, pakiranje 6 kg – 105,78 kn/pakiranje
- Jetra sa srcem, pakiranje 6 kg – 105,78 kn/pakiranje
- Cordon bleu, pakiranje 4 kg – 235,68 kn/pakiranje
- Kokoši rasjek, smrznuto, pakiranje cca 6 kg – 14,02 kn/ kg
- Usitnjeno meso na podlošku (smrznuto), pakiranje 5 kg – 129,20 kn/pakiranje.

U ponudi purećeg mesa nalaze se sljedeće kategorije:

- Pureća krila cijela, pakiranje 5 kg – 116,85 kn/pakiranje
- Pureći krilni batak, pakiranje 5 kg – 116,85 kn/pakiranje
- Pureći file prsiju, pakiranje 5 kg – 295,20 kn/pakiranje
- Pureći odresci prsiju, pakiranje 5 kg – 270,60 kn/pakiranje
- Pureći file zabatka, pakiranje 5 kg – 202,95 kn/pakiranje
- Pureći batak, pakiranje 5 kg – 100,80 kn/pakiranje
- Pureći zabatak, pakiranje 5 kg – 178,35 kn/pakiranje
- Pureće meso filea zabatka za paprikaš (rezano na kockice), pakiranje 5 kg – 196,80 kn/pakiranje
- Pureći kotlet, pakiranje 5 kg – 197,25 kn/pakiranje
- Usitnjeno pureće meso, pakiranje 5 kg smrznuto (10 pak. a 500 gr) – 147,60 kn/pakiranje
- Pureća roštilj kobasica, pakiranje 3 kg – 110,70 kn/pakiranje.

Radnici zainteresirani za kupnju mogu se predbilježiti najkasnije do 24.9.2009. na tel. 651 781 i 651 954 ili na e-mail: mirjana.cahunek@podravka.hr

NAPOMENA: Podjela pilećeg mesa vršit će se 30.9., a purećeg 1.10. od 13.30 – 15.30 sati u dvorištu Galantpleta, Kolodvorska 1.



Izložba slika i skulptura članova Likovne sekcije "Podravka 72"

U Galeriji naivne umjetnosti "Mirko Virius" u Zagrebu, izložbom slika i skulptura predstavili su se umjetnici naivne umjetnosti i članovi Likovne sekcije "Podravka 72", slikar Zlatko Štrfiček i skulptor Zvonimir Dangubić, obojica članovi Društva naivnih umjetnika Hrvatske.

Štrfiček je predsjednik Podravkine likovne sekcije te uspješan slikar naive, a slikarstvom se bavi još od najranije mladosti. Do sada je ostvario preko 250 skupnih izložbi, a samostalno je izlagao u Hrvatskoj i inozemstvu.

Zvonimir Dangubić je uspješan skulptor te se bavi izrađivanjem skulptura i reljefa, a do sada je izlagao na mnogobrojnim skupnim izložbama te na nizu samostalnih u zemlji i inozemstvu.

Izložba u galeriji "Mirko Virius" može se razgledati do 25. rujna. Štrfiček je izložio 27 slika većeg formata ulja na staklu, a Dangubić 15 skulptura. Predgovor za katalog napisao je naš poznati kritičar i kustos Stanko Špoljarić, a u programu izložbe recitirao je i naš poznati pjesnik i recitator, član literarne sekcije Podravke, Ivan Picer. Izložbu je otvorio predsjednik Gradske skupštine grada Zagreba Boris Šprem.

Nova ponuda u Podravskoj Kleti:

Njoki s gorgonzolom - 19,00 kn

Rezanci sa sirom - 30,00 kn

Salata od cvjetače - 19,00 kn

Salata od goveđeg jezika - 31,00 kn

Rezanci sa sirom - 30,00 kn

Salata od cvjetače - 19,00 kn



> Ljudi različito reagiraju na promjene vremena, neke su osobe blago ili umjereno osjetljive, a neke izrazito

Meteoropatija – bolest vremena (II. dio)

Piše: Mirjana Žagar-Petrović, dr.med., Izvor: www.zdravobudi.hr

Simptomi meteoropatije su:

- psihički: umor, nagle promjene raspoloženja, smanjena sposobnost koncentracije, razmišljanja i koordinacije, bezvoljnost, razdražljivost, apatija i poremećaj spavanja,
- fizički: glavobolja, migrena, mučnina, vrtoglavica, nesvjestica, reumatski bolovi, bolovi u području starih povreda te bolovi u mišićima,
- pogoršanje srčanih bolesti u vidu ubrzanog rada srca, osjećaja lupanja srca, porasta krvnog tlaka,
- kod srčanih bolesnika, starijih osoba i pušača veća je učestalost srčanog i moždanog udara uslijed ishemije u srcu i mozgu,
- kod osoba koje boluju od bolesti bronha i pluća veća je učestalost pojave astme i upale bronha, pluća i plućne maramice,
- kod kamenaca: povećanje učestalosti bubrežnih i žučnih napada, osobito tijekom noći i rano ujutro,
- pogoršanje gastritisa i bolovi u trbuhu uslijed čira na želucu ili dvanaesniku.

Zašto smo meteoropatiji?

Ljudi različito reagiraju na promjene vremena, neke su osobe blago ili umjereno osjetljive, a neke izrazito. Glavni krivac za to su moždane žlijezde: hipotalamus i hipofiza. Meteoropatija najvjerojatnije nastaje jer vremenske promjene, naročito dolazak hladne fronte, potiču stvaranje ACTH ili adrenokortikotropnog hormona (hormona stresa) kojeg luči prednji režanj hipofize (adenohipofiza). Pojačano lučenje ACTH-a uslijed pada temperature zraka uzrokuje osjećaj tjeskobe i razdražljivosti kod meteoropata. Istodobno se smanjuje lučenje endorfina, našeg

prirodnog sredstva protiv boli, uslijed čega se prag boli znatno smanjuje. Zbog manjka endorfina povećava se osjetljivost mišićnog, tetivnog i živčanog sustava na bol i javljaju se glavobolje, bolovi u kostima i mišićima. Povećana vrijednost ACTH-a i pad endorfina umanjuju obrambene sposobnosti organizma i smanjuju raspoloženje. Do pogoršanja reumatskih bolova, prema mišljenju znanstvenika kod pada atmosferskog tlaka, dolazi uslijed širenja sinovijalne tekućine i zraka unutar zglobnih ovojnica. Sličan mehanizam uzrokuje pritisak na mišiće i izlazišta živaca, što za posljedicu ima pojavu bolova. Pojava srčanog ili moždanog udara dolaskom hladne fronte nastaje uslijed stezanja krvnih žila što uzrokuje povećanje otpora u kardiovaskularnom sustavu, čime se dodatno opterećuje srce i dolazi do porasta krvnog tlaka. Suprotno, za vrijeme velikih vrućina dolazi do širenja krvnih žila i do pada krvnog tlaka. Pojačano znojenje pojačava gubitak tekućine iz organizma. Ako ne unosimo dovoljno tekućine u organizam, može doći do dehidracije, slabije opskrbljenosti mozga krvlju i posljedično pojave vrtoglavice i nesvjestice. Zbog dehidracije dolazi do poremećaja u gustoći krvi, javlja se sklonost zgrušavanju krvi i povećava mogućnost nastanka infarkta ili moždanog udara.

Jedno od objašnjenja kojim se tumači veća učestalost meteoropatije u današnje vrijeme je suvremeni način života kojim se sve više udaljavamo od prirode. Znanstvenici smatraju da život koji se pretežno odvija u zatvorenim, često

klimatiziranim prostorima, smanjuje sposobnost prirodnog prilagođavanja našeg organizma različitim vremenskim uvjetima. Ljudski je organizam navikao na zatvorene prostore, koji su zimi često pregrijani, a ljeti rashlađeni, tako da mehanizmi samoregulacije nisu više sposobni optimalno reagirati na nagle vremenske promjene.

Kako ublažiti negativne posljedice vremena?

- Dobar preduvjet za ublažavanje negativnih posljedica vremena su zdrava i pravilna prehrana bogata voćem i povrćem, uzimanje dovoljne količine čiste i zdrave vode, po mogućnosti obogaćene kisikom i dovoljna količina sna.
- Osobe koje su meteoropati ili boluju od kroničnih bolesti trebale bi redovito pratiti biometeorološku prognozu i ponašati se u skladu s uputama.
- Kronični bolesnici moraju redovito uzimati propisane lijekove, a ako su negativne posljedice vremena učestale ili se pogoršavaju, potrebno je konzultirati se s liječnikom.
- Za ublažavanje negativnih posljedica vremena potrebno je što više boraviti u prirodi, vani na otvorenom i na čistom zraku bez obzira na vremenske prilike.
- Koristan je bilo koji oblik tjelesne aktivnosti od najmanje pola sata dnevno.
- S lijekovima ne treba pretjerivati i ukoliko zdravstveno stanje dozvoljava, bolje je koristiti prirodna ljekovita sredstva, poput čaja od kamilice, metvice ili matičnjaka.
- I na kraju, ne dozvolite da vam pogled na sivo nebo "pokvari" raspoloženje, jer sutra je novi, lijep i sunčan dan.

> U 20. stoljeću sendvič je procvao i dobio razna imena, stilove i načine pripreme

Razmišljanja o sendviču

Autor: Željko Šatović, G.U.L.A. (<http://zsatovic.coolinarika.com/>)

O tome kako je nastalo neko jelo ili tko je izmislio nekakav recept uvijek ima tisuće priča. I nikada se svi ne slažu da je baš takva bila istina. A na nekakav čudan način svi se slažu kako je nastao sendvič. Uistinu čudno! Svi uvijek ponavljaju istu priču i nitko se ne bunji, pa ni Francuzi ili Talijani koji uvijek imaju razloga mrštiti se na priče o postanku nekih jela. Ili ih možda tako mala stvar kao što je sendvič uopće ne zanima.

A priča ide ovako.

John Montagu, 4. grof od Sandwicha, nije se mogao odlijepiti od kartaškog stola pa je naredio da mu donesu komad mesa između dvije kriške kruha. I to je onda postao sendvič. A zapravo je priča bila sigurno drugačija. Povijest je redovito povijest vladajuće klase u kojoj se potlačeni jednostavno zaboravljaju. Što je ustvari grof rekao svom batleru. Rekao mu je da mu donese nešto za pojesti. Batler je odjurio u kuhinju i rekao kuharu: "Štef, molim Vas dajte grofu nešto za pojesti!" (Englezi uvijek govore Vi.) Kuhar je promrmljao i komad pečenog mesa od ručka stavio između kruha. I tako je nastao sendvič.

Taj se termin koristi već od 18. stoljeća, a sendvič s vremenom dobiva tisuće vari-

janti. Dvostruki, trostruki ili toliko mali da se zove canapé. U 20. stoljeću, pogotovo u Americi, sendvič je procvao. Dobio je i razna imena, stilove i posebne načine pripreme, poput toplog sendviča. Toast postaje opće mjesto kulinarne jutarnje kulture. Proširio se svijetom možda samo zato da se proda novi kuhinjski aparat - toster. A i njega ima u tisuće izvedbi. Ali bez obzira na sve, sendvič je nezaobilazno mjesto naše civilizacije. Da li zbog ubrzanog ritma života ili jednostavnosti, bez sendviča se ne može.

Važnost sendviča u odgoju djece shvatio sam kad sam jednog dana u kuhinji zatekao dječju filmsku ekipu. Glumac, snimatelj i redatelj pa čak i asistentica redatelja sjede oko stola punog sira, šunke, povrća i majoneze. "Što radite s kamerom u kuhinji?", začuđen zapitam sina kao da već deset godina ne snimam kuharske emisije. "Snimamo film!", odgovore u jedan glas. "Kako napraviti savršen sendvič", doda redatelj. "Bit će i nastavak - Kako napraviti savršen sendvič 2."

Jedna moja prijateljica tvrdi da nije toliko važno što je u sendviču, nego kako ga se tretira. Naime, tvrdi da je najbolji sendvič

onaj koji je ostao od izleta. Zamotan u aluminijsku foliju i dobro pritisnut kao što se to već dogodi u izletničkoj torbi. Ona tako radi sendviče i kad nije na izletu. Zamota ih i dobro pritisne, a koji puta čak i sjedne na sendvič, kao u autobusu. Tako se svi sastojci sendviča dobro prožmu i dođu do punog izražaja. Tu metodu koriste i po raznim sendvič kioscima. Ali obično u zagrijanoj varijanti kao pritisnuti topli sendvič.

Prvi grofovski sendvič bio je zapravo kriška kruha i komad mesa pa je od tog vremena velika dilema da li je sendvič bez mesa uopće sendvič. Hajde, sa sirom bi još mogao proći, ali samo s povrćem - teško. Raspon raznih narezaka i salama čini sendvič zanimljivim. I dan danas koji puta posegnem za sendvičem od tirolske i podsjetim se vremena velikih odmora kada su se jeli najveći sendviči, a tirolska i parizer su bile zakon. Nekad su tete u dućanu radile sendviče. Danas nemaju vremena. Dodaju pecivo, a salamu zamotaju u kuglu, zalijepe selotejpom i gotovo. Sam si radi sendvič ispred dućana! Nečuvno! Ali ni to neće upropastiti taj užitak svježeg napravljenog sendviča pojedenog po putu od dućana. Grofovski užitak!

Malteser psić keksić

> Čim sam ih ugledala na jednom singapurskom food blogu, šarmirali su me. Pravila sam ih nekoliko puta i svaki put me raduju...

Priprema:

- 1 Maslac sobne temperature pomiješajte sa šećerom u prahu i ječmenim sladom. Dodajte brašno pomiješano s kukuruznim brašnom i mlijekom u prahu te zamijesite tijesto.
- 2 Tijesto podijelite na 4 dijela, pa iz svakog oblikujte 12 kuglica.
- 3 Posložite ih na pleh obložen papirom za pečenje tako da se tijekom pečenja ne dodiruju. Utisnite dvije čokoladne mrvice za oči i po dva Čokolino Crocsa za uši.
- 4 Kolačiće pecite u pećnici zagrijanoj na 170°C 12-13 minuta dok ne počnu rumeniti.

Posluživanje:

Ove hrskave kolačiće poslužite tople, a odlični su i nakon nekoliko dana.

Savjet:

Ako su vam preslatki, možete smanjiti količinu šećera u prahu.

Vrijeme pripreme: 30 min

Energetska vrijednost na 100 g: 462 kcal / 1931 kJ

Sastojci:

180 g	maslaca
80 g	šećera u prahu
50 g	maltesa (ječmenog slada)
250 g	Pšeničnog glatkog brašna tip 550 Podravka
50 g	Kukuruznog brašna Podravka
50 g	mlijeka u prahu

Za ukrašavanje:

čokoladne mrvice za oči
Čokolino Crocs za uši

> mamajac

Cool chef mjeseca srpnja '09.

Odlični recepti koje cool ekipa rado isprobava i s razlogom hvali, prekrasne fotografije jela (a i svega ostalog što joj dođe pred objektiv) i pregršt zlatnih savjeta o fotografiranju hrane koje je podijelila s Coolinarikarima, donijeli su mamajac titulu Cool Chefa za srpanj. Preporučujemo da isprobate njezine šarmantne Malteser psić keksiće...

<http://mamajac.coolinarika.com/>



Podravkina Prodaja – regija Zagreb

Oko 70-ak zaposlenika Podravkine Prodaje – regija Zagreb okupilo se na malonogometnom turniru "Radnička 2009." Nastupilo je šest ekipa, a u finalnoj utakmici operativa Prehrane bila je bolja od ekipe Gastro i Zamrznuto. Za Prehranu su igrali: Siniša Novak, Darko Prevendar, Željko Canjar, Hrvoje Bilić, Marko Šimec, Dalibor Dautanec i Tomislav Posavec. Najbolji strijelac turnira bio je Hrvoje Bilić, a najbolji debitant Tomislav Stilinović. Pobjednički pehar najboljima uručio je umirovljeni putnik prodaje Stjepan Belle. Nakon turnira organiziran je prigodni domjenak za nogometaše i navijače, a o organizaciji turnira u kontekstu dodatnog motiviranja zagrebačkih Podravkaša direktor regije Zagreb Igor Groza je rekao: - Osnovni cilj organizacije i druženja naših ljudi koji rade na zagrebačkoj regiji je bolje upoznavanje i određeno dodatno motiviranje kako bi pokazali da Podravka brine o zaposlenicima. Odaziv zaposlenika je bio vrlo dobar i svi su se dobro zabavili, a naravno, pobrinuli smo se da najboljim ekipama i pojedincima uz pobjednički pehar, uručimo i prigod-



Piše i snimio: Boris Fabijanec

> Ekipa operative Prehrane pobjednici malonogometnog turnira "Radnička 2009."

ne poklon pakete Podravke i Carlsberga. Namjera nam je da ovaj turnir postane tradicionalan te da se iduće godine okupi još više nogometnih ekipa. I u razgovoru

sa zagrebačkim Podravkašima čuli smo sve riječi pohvale o organizaciji turnira i druženju nakon njega te kako bi se takva druženja trebala češće organizirati.



> Matko izvukao sretne dobitnike

Izvučeni dobitnici u nagradnoj igri "Lero vas nagrađuje"

Javno izvlačenje dobitnika u nagradnoj igri "Lero vas nagrađuje" održano je u kulinarskom centru Štagelj, a dobitnicima je sreću donio Matko Okmažić, popularni galeb iz TV spota. Dobrodošlicu na izvlačenje i Lero party gostima je poželio član Uprave Podravke Marin Pucar koji je ujedno najavio još puno aktivnosti na tržištu vezanih uz Lero koji, kako se pokazalo prema pristiglim pošiljkama, osvaja srca potrošača. U nagradnoj igri sudjelovali su ugostiteljski objekti s područja cijele Hrvatske koji su prikupili najmanje 500 komada Lero čepova ili vrećica instant napitaka. Oni su već ranije za nagradu primili Lero poklon pakete, a dobitnici glavnih nagrada - standardne prepaid Diners Club kartice u iznosima od 30, 20 i 10 tisuća kuna su Istraturist - Aurora iz Umaga, caffè bar Cerine iz Koprivnice i caffè bar Babilon iz Oprisavaca.

Ugostiteljski objekt koji je tijekom nagradne igre prikupio najveći broj zatvarača ili instant vrećica je restoran "Park" iz Varaždina, a time je osvojio nagradni paket koji sadrži TV prijemnik i mobilne aparate.

Komisiju su u nazočnosti javnog bilježnika činili predstavnici Podravke i Gastro Grupe.

Nagradna igra namijenjena ugostiteljima, odnosno HoReCa kanalu, trajala je od 15. lipnja do 15. kolovoza, a njome su promovirani Podravkini proizvodi iz programa Lero juiceva i nektara te Lero instant napitaka.

Promociji Lero asortimana doprinio je poznati galeb iz televizijskog spota, koji je prilikom svojeg prvog posjeta Koprivnici na poklon od Podravke dobio i "paket za galebarenje". Kako ima nešto više zajedničkog s Podravkom, dokazao nam je kada je na pitanje što je glavna osobina "galeba" odgovorio – srce.

MOŽEŠ IMATI SVE!

**Odlična cijena,
bogata oprema,
samo u rujnu!**



i20 za samo 72.800 kn!

motor 1.2 16V, potrošnja goriva 5,2 l/100 km, emisija CO₂ 124 g/km / ABS / klima uređaj / el. podizači prednjih stakala / daljinsko centralno zaključavanje / el. podešavanje bočnih retrovizora / zračni jastuk za vozača i suvozača / varijabilni servo upravljač / radio+CD+MP3 /



i30 za samo 94.409 kn!

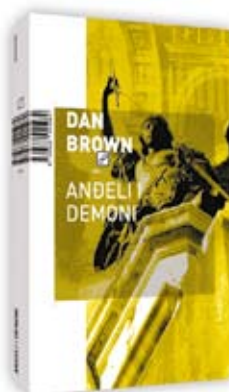
motor 1.4 16V, potrošnja goriva 6,1 l/100 km, emisija CO₂ 145 g/km / ABS / klima uređaj / daljinsko centralno zaključavanje s alarmom / el. podizanje prednjih stakala / kožom obloženi upravljač i ručica mjenjača / 6 zračnih jastuka / pojačivač sile kočenja / radio+CD+MP3 s komandama na upravljaču

Prava
Kvaliteta
je važna

HYUNDAI www.hyundai.hr

AUTOCENTAR BRATUŠA, 48000 KOPRIVNICA, VARAŽDINSKA CESTA 194
PRODAJA: 048 665 181, SERVIS: 048 665 164, E-mail: autocentar.bratusa.d.o.o@kc-t-com.hr
Posjetite naš prodajni salon svakim radnim danom od 8-17 sati, te subotom od 8-12 sati.
RADUJEMO SE VAŠEM DOLASKU! SVAKI KUPAC DOBIJA POKLON!

Cijene su vezane uz cjenik na dan 31.08.2009. Cijene su informativnog karaktera i Hyundai auto Zagreb zadržava pravo promjene cijene bez prethodne najave.
Slike vozila su simbolične.



Angeli i demoni

Dan Brown, VBZ

Robert Langdon, ugledni simbolog s Harvarda, pozvan je u švicarski istraživački institut CERN kako bi odgonetnuo zagonetni simbol utisnut na prsima ubijenog fizičara. Tako počinju „Angeli i demoni“, a raspleti u zapleti nižu se na sljedećih 400-tinjak stranica filmskom brzinom. Što se sve može dogoditi u 24 sata u centru katoličke vjere, Vatikanu, mogu li i trebaju li vjera i znanost ići ruku pod ruku, ozbiljne su teme koje Dan Brown razmatra ne gubeći iz vida akciju i zabavu. Kišni vikend ove jeseni dobro je iskoristiti na toplom, uz napetu avanturu dvoje znanstvenika koji će jureći kroz zapečaćene vatikanske kriptе, opasne katakombe i napuštene katedrale zajedničkim snagama pokušati spasiti Vatikan od potpunog razaranja! Ako slučajno i ne nađete na knjigu, pristojna filmska adaptacija – Tom Hanks, Ayelet Zurer i Ewan McGregor - i je dostupna u svim DVD-tekama. (T.K.Š.)



17. - 23. IX. "Gangsteri"

REDATELJ: Michael Mann

ULOGE: Johnny Depp, Christian Bale, Billy Crudup, Marion Cotillard

John Dillinger (Depp) autentična je povijesna ličnost, pljačkaš banaka kojeg je podupirala javnost. Dillinger je pljačkao u više američkih saveznih država i tako pomogao J. Edgar Hooveru (Crudup) da donese zakon o nadležnosti savezne policije, odnosno stvaranju današnjeg FBI-a. U predugačkom filmu pratimo zadnju godinu života i smrt Johna Dillingera. Povijesne činjenice su djelomično prilagođene priči, a kako bi nam Dillinger bio simpatičniji od Hoovera i glavnog FBI agenta, točnije G-mena, Melvina Purvisa (Bale). To što je film razvučen i spor nije utjecalo na izvanrednu glumačku ekipu koja u potpunosti prenosi duh Amerike s početka 30-ih godina 20. stoljeća i vremena Velike depresije. Raskorak između bogatog i nižeg sloja te organiziranog kriminala koji koristi trenutak te mitom i korupcijom ostvaruje iznimnu korist, pokazuje zašto su kriminalci poput Dillingera bili omiljeni u javnosti. (T.K.Š.)



Modna kuća "Krzno" Zagreb



Koprivnica od 29.09 do
01.10. u vremenu 9-16 sati

Za djelatnike Podravke akcijska prodaja
kožnih jakni novih modela jesen-zima
(jakne već od 999 kn)
u prostorijama Doma željezničara

mogućnost plaćanja na 6 rata uz predodjenje osobne iskaznice

Podravkin restoran

Jelovnik za rujan i listopad

21. 09. ponedjeljak

Varivo grah podravski,
rolana lopatica, salata

22. 09. utorak

Svinjetina u saftu,
tjesto, salata

23. 09. srijeda

Kuhana junetina u umaku
od hrena, pire krumpir

24. 09. četvrtak

Pečena piletina, hajdinska
kaša, salata

25. 09. petak

Mađarski gulaš, kolač

28. 09. ponedjeljak

Varivo mahune,
hrenovke, salata

29. 09. utorak

Pureći paprikaš, tjesto,
salata

30. 09. srijeda

Pečenica, restani grah,
salata

01. 10. četvrtak

Svinjetina u grašku,
pirjana riža, salata

02. 10. petak

Čufte u rajčici, pire
krumpir, salata, kolač

