

# PODRAVKA



**Donacija od srca  
Općoj bolnici u Koprivnici**

Kao što začine  
dodajemo u svako jelo,  
dodajmo toplinu u svaki  
blagdanski trenutak.

Sretan Božić  
i bolju novu godinu  
želi vam  
Podravka!





## Poštovane Podravkašice i Podravkaši,

stigli smo pred sam kraj još jedne godine. Doduše, ova će po mnogočemu biti zapamćena, najviše kao jedna od neobičnijih. No mi smo zajedno pokazali da se možemo nositi sa svime što nas snađe, a to nam želim i u danima koji su pred nama.

Zahvaljujući zajedničkom trudu i radu postigli smo da i u ova nesigurna vremena Podravka bilježi pozitivne rezultate. Ništa nije ostalo neprimijećeno: Uprava Podravke čak je četiri puta nagradila svoje marljive zaposlenike dodatnim nagradama na plaću. Uz to, ovog je mjeseca isplaćen i prigodni dodatak na plaću u iznosu od 1.500 kuna te će još jedan u istom iznosu biti isplaćen do kraja ove godine.

Podravka nije zaboravila ni one koji su je stvarali. Tako je svojim umirovljenicima koji su svoj radni vijek proveli u Podravki darivala prigodne blagdanske poklon pakete kao znak zahvale za sve što su napravili.

A kad se priča o blagdanima, neizostavna je bogata trpeza. Podravka ima puno toga za ponuditi kako bi obogatili blagdanski stol, a prijedloge za blagdanski meni, kao i razne kulinarske ideje koje će razveseliti ukućane možete pronaći na narednim stranicama.

Donosimo vam i vijesti s tržišta te događanja koja su se zbila u zadnjih nekoliko tjedana.

Uz čitanje stranica koje slijede, želimo vam ugodne, radosne, ali najprije zdrave praznike, da odmorite i spremni dočekate sve prilike i izazove koje donosi nova godina!

Sretno vam bilo!

(Lana Miletić)

## SADRŽAJ

- 4 - 9** Vijesti
- 10 - 12** Istraživanje i razvoj
- 14 - 15** Tržišta
- 16 - 17** Žito
- 18 - 19** Coolinarika
- 20 - 21** I ja sam Podravkaš
- 22** Belupo
- 23** Sport
- 24 - 25** Recepti
- 26 - 27** Kultura
- 27** Nagradna igra
- 28 - 31** Kalendar radnog vremena



### Postanite dio Podravkinog biltena

Svi koji žele podijeliti svoju priču s nama, napisati nešto ili misle da postoji nešto zanimljivo što bi se moglo objaviti u biltenu, neka se jave na e-mail: [лана.милетић@подравка.хр](mailto:лана.милетић@подравка.хр).

## Novine dioničkog društva Podravka

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

**Za izdavača:**  
Korporativni marketing  
i komunikacije

**Urednica:**  
Lana Miletić

**Lektura:**  
Tea Cikojević Prlić

**Grafička priprema:**  
Miroslav Miletić

**Tisak:**  
Printera

**List Podravka čitajte i na:**  
[www.podravka.hr](http://www.podravka.hr)

## Sretni božićni i novogodišnji blagdani uz još jednu nagradu za uspješno poslovanje

Uprava Podravke je, na svojoj sjednici 23. prosinca, donijela odluku o isplati do 1.500 kuna dodatne nagrade radnicima Podravke d.d. za ostvarene rezultate poslovanja u prvih jedanaest mjeseci ove godine, a koja će biti isplaćena do kraja prosinca 2020. godine. Ovo je ujedno još jedna zahvala za sav doprinos i angažman zaposlenika, koji su doveli do rezultata u izuzetno zahtjevnim i izazovnim uvjetima poslovanja.

Naša kompanija je tijekom ove godine već četiri puta nagradila svoje zaposlenike. Tako su u ožujku ove godine zaposlenici u proizvodno logističkim cjelinama te direktno povezanim službama nagrađeni s 1.000 kuna neto za rad u tri smjene, s obzirom na tada povećane potrebe tržišta za Podravkinim proizvodima, a u srpnju je uz regres do visine maksimalnog neoporezivog iznosa od 3.000 kuna neto, ta-

kođer isplaćena nagrada svim zaposlenicima u iznosu od 1.000 kuna neto. Jednokratna nagrada u iznosu od 1.000 kuna isplaćena je i u studenom s osnove ostvarenih rezultata poslovanja za prvih devet mjeseci ove godine te kao zahvala zaposlenicima za njihov doprinos i angažman uslijed pandemije koronavirusa te božićni dar za djecu do 15. godine života. Pored toga, u prosincu je uz mjesečnu plaću, a povodom Božićnih blagdana isplaćen i dodatak u iznosu 1.500 kuna.

Uvjereni smo da ćemo i nadalje zajedničkim radom i trudom ostvarivati još uspješnije poslovne rezultate.

Želimo svima nama puno zdravlja, radosne božićne i novogodišnje blagdane u krugu vaših najmilijih, te da svi zajedno u novu godinu uđemo s puno optimizma i vjere da će godinu pred nama biti još bolja.

Poklon paketi povodom blagdana

## Podravka, Belupo i Mirna ponovno razveselili svoje umirovljenike



Prosinac je uvijek u znaku darivanja, a Podravka se svake godine sjeti svojih umirovljenika i prigodnim, blagdanskim paketom iskaže im svoju zahvalnost za dugogodišnji rad i trud te ih razveseli svojim proizvodima. Ni ova godina nije izuzetak, osim što se sad paketi dostavljaju na kućni prag, uz poštovanje svih propisanih mjera i poštujući sigurnost umirovljenika, ali i Podravkinih zaposlenika.

Prošlog mjeseca Podravka, Belupo i Mirna nagradili su svoje umirovljenike poklon paketima kao znak zahvalnosti, ali i kao na-

domjestak tradicionalnoj proslavi koja na jednom mjestu okupi tisuće Podravkinih umirovljenika i zaposlenika s jubilarim brojem staža provedenim u Podravki. Sad je želja obogatiti blagdanski stol svojih umirovljenika i još jednom pokazati da i u teškim vremenima Podravka, Belupo i Mirna brinu o svojim ljudima, kako sadašnjim, tako i onima umirovljenima.

Gotovo 3 500 umirovljenika ovih dana dobiva na svoj kućni prag prigodne blagdanske pakete, a među njima je i bračni par Kos koji je gotovo cijeli svoj radni vijek proveo u Grupi Podravka, točnije, u Belupu. Božena i Ivica su, ona nakon 38 godina staža, a on nakon 41 godine staža, ponosno i zasluženo otišli u mirovinu, a to što ih se kompanija u kojoj su proveli većinu svog dosadašnjeg života sjeti svake godine mnogo im znači.

„Iznenadili smo se kad smo čuli da ćemo dobiti Podravkine pakete, naravno, pozitivno. Prvo u studenom, a sad pred Božić ponovno. Nismo očekivali takve darove, ali se zahvaljujemo što nas se nove generacije sjeti i daruju nas, bez obzira na situaciju u kojoj se nalazimo“, rekla je prilikom preuzimanja paketa gospođa Božena.

(Lana Miletić)

## Čestitka predsjednika Podravke Marina

Predsjednik Uprave Podravke Marin Pucar pripremio je prigodnu blagdansku čestitku svim Podravkašicama i Podravkašima. Zaželio je sve najbolje u ovim blagdanskim danima, ali i godini pred nama te još jednom zahvalio na dosadašnjem trudu. „Nalazimo se na kraju još jedne poslovne i životne godine, koja je bila sve samo ne normalna. Treba uložiti dodatne napore da u ovim okolnostima ostvarimo zacrtane ciljeve, da robu proizve-

## Donacije i Koprivnic

Uz respirator i uređaje za terapiju kisikom oboljelih od koronavirusa, Podravka je donirala i odjel pedijatrije

U sklopu svog društveno odgovornog poslovanja i kontinuirane podrške potrebitima u zajednici, a posebno uslijed pandemije bolesti COVID-19, Podravka je uručila vrijedne donacije Općoj bolnici dr. Tomislav Bardek, Koprivnica za koje je izdvojila 635 tisuća kuna.

Posljednja u nizu je donacija respiratora i pet uređaja za terapiju visokim protokom kisika koji se koriste za liječenje najtežih oblika zatajenja pluća kod COVID-19 bolesnika, koja je uručena



## Podravka Uprave Marin Pucara

demo i isporučimo do naših kupaca. Ovim putem vam zahvaljujem da smo na tome i uspjeli, da smo 2020. završili još uspješnije nego 2019. godinu.“

Cijelu blagdansku video poruku možete pogledati ovdje: <https://www.youtube.com/watch?v=NcBt6TfA1I4&feature=youtu.be>

*Sretan Vam Božić i uspješna  
Vam bila nova 2021. godina!*



# Podravka Općoj bolnici u Koprivnici donirala je vrijedne 635 tisuća kuna



ravnatelju Opće bolnice dr. Tomislav Bardek, Koprivnica dr. med. Mati Devčiću.

Također, Podravka je u proteklom periodu donirala bolnici i novčana sredstva za nabavu inkubatora, preglednih ležajeva i ormara za potrebe odjela pedijatrije te opremu za dnevni boravak odjela. Prostor dnevnog boravka pedijatrije sada je ukrašen razigranim zidnim oblogama s kojih se smješe djeci omiljeni likovi Lina i Kvikija, a opremom je prilagođen djeci različitih uzrasta. Također, novouređeni zajednički prostor odjela sada je opremljen raznim zabavnim i edukativnim igračkama, društvenim igrama te slikovnicama.

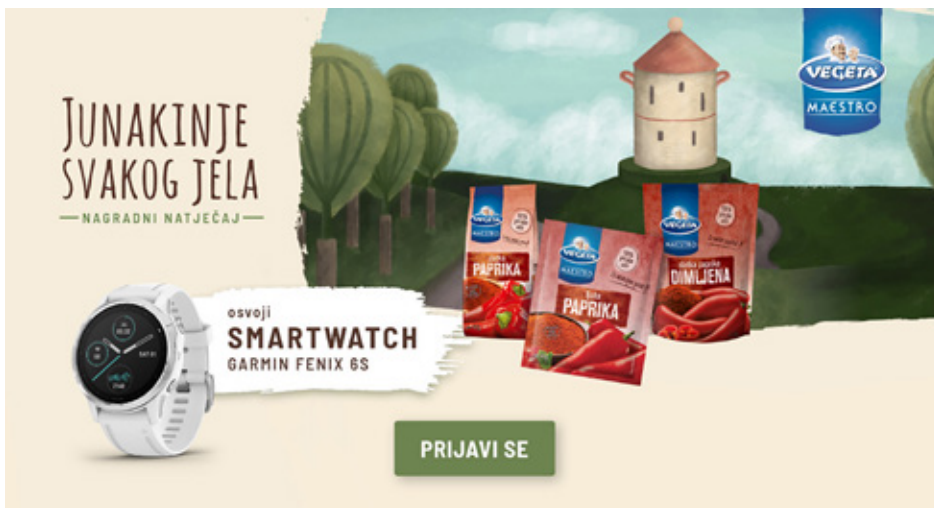
„Osjećaj za potrebe društvene zajednice neizostavan je dio našeg poslovanja, a posebno za potrebe zdravstvenih ustanova koje skrbe o oboljelim i koje uslijed trenutne zdravstvene krize uzrokovane koronavirusom nose najveći teret. Na ovaj način želimo doprinijeti njihovim svakodnevnim iznimnim naporima u liječenju oboljelih. Također, posebno smo osjetljivi na potrebe

najmlađih u našem društvu i veseli nas da u ovim izazovnim vremenima, donacijom odjelu pedijatrije Opće bolnice u Koprivnici možemo pomoći u nabavi nužne opreme te omogućiti djeci prostor koji ohrabruje i u kojem će lakše i ugodnije prebroditi bolničke dane“, istaknuo je ovom prili-



kom Marin Pucar, predsjednik Uprave Podravke. „Opća bolnica „Dr. Tomislav Bardek“ zahvalna je tvrtki Podravka d.d. na višestrukim vrijednim donacijama koje će uvelike pomoći u liječenju oboljelih od koronavirusa, ali i poboljšati kvalitetu boravka djece na pedijatrijskom odjelu naše bolnice. Ovo je primjer kako se uz dobru ideju može iz segmenta gospodarstva utjecati na kvalitetu zdravstvenog sustava“, izjavio je Mato Devčić, dr. med., ravnatelj Opće bolnice „Dr. Tomislav Bardek“, Koprivnica. (R)





Potrošači potvrdili

# Vegeta Maestro paprike su zaista „Junakinje svakog jela“

Odaziv na nagradni natječaj potvrdio kulturni status Vegeta Maestro paprika

„U kuhinji nema muke, kad su pri ruci Vegeta Maestro paprike. One su junakinje svakog jela, spašavaju nedovršeno, dodaju okuse i boje u omiljena jela te šire zamamne i neodoljive arome po cijeloj kući“ – slažu se s time i potrošači koji su pokazali svu svoju kreativnost i napisali odlične priče o ovim crvenim junakinjama. Preko 2.100 sudionika odabralo je svoju omiljenu Vegeta Maestro papriku i raspisalo se o njenim kvalitetama i dogodovštinama iz osobnog iskustva u sklopu nagradnog natje-

čaja koji je trajao od 28. listopada do 18. studenog 2020. Svi zainteresirani imali su priliku osvojiti Smart Watch Garmin Fenix 6s silver ili pet sjajnih Vegeta Maestro poklon paketa. Željni nagrada, sudionici su zaista dali mašti na volju i oduševili svojim pričama. No kako glavna junakinja može biti samo jedna, ta je čast pripala Vegeta Maestro Slatkoj paprici zahvaljujući interesantnoj priči osvajača glavne nagrade, Mirka Đivića iz Kutine, a ostale sretne možete pogledati ovdje: [https://www.](https://www.zacini-inspiracije.hr/monozacini/slatka-paprika)

## Pobjednička priča:

Taj Mirko nije normalan! Znae, biti slatka paprika nije jednostavan zadatak. Svi očekuju čuda od mene. Gle, jesam ja lijepe boje, daleko od toga, ali ne mogu ja spasiti jelo, ak' Mirkec od jela napravi Mrtvo more. Istina, volim ja s brašnom na zapršku hopa - cupa, ali brate mili, zar me mora svaki put zapeći za lonac. Tri dana se crvenim od bijesa. Onda mi krene tepati! Carice moja, junakinja moja. Što bi ja bez tebe! Pih! Moš' mislit! Umiješa me s onim mesom, nagura u neko crijevo i objesi da se nagutam dima. Poslije se hvali prijateljima i rodbini kakve kobasice ima. Savršene. Mene ni ne spomene! Nek se on vjetri cijelu zimu, sunce mu garavo poljubim! Pazi ovo, jedanput me stavio u kolač. Sasvim slučajno. Zamijenio me sa cimetom! Halo! Cimetom!? Osjećala sam se k'o Božić. Samo s više jabuke. Nitko nije skužio. Zašto? Zato što sam takva! Slatka, crvena poput ljubavi, izdržljiva, čarobna i prefina. Dajem svaki pedalj svoje paprike svakom jelu. Nego, di je Mirko? Zaželila sam se kruha i masti!

(Mirko Đivić)

[zacini-inspiracije.hr/monozacini/slatka-paprika](https://www.zacini-inspiracije.hr/monozacini/slatka-paprika)

Ovaj nagradni natječaj polučio je izvrsne rezultate na Facebooku i Instagramu na kojima je plasiran: dosegao je više od 230.000 korisnika tih društvenih mreža, a na objavljeni sadržaj je kliknulo gotovo 9.500 zainteresiranih. Informacije o nagradnom natječaju videne su čak milijun i skoro 350 tisuća puta, što je postavljeni i željeni cilj premašilo za čak 22% posto. (Lana Miletić)

## Kviki se udomaćio u gaming svijetu



Reboot Online Games Week powered by A1 ovogodišnji je pandan Reboot Infogamer sajma. Tijekom studenog, od 23. do 29., održan je ovaj veliki regionalni online medijski event i games show. Kviki, kao višegodišnji partner

Reboota i ljubitelj gaming svijeta, sudjelovao je u vrhunskom sadržaju kreiranom u tri profesionalna, tematski određena studija. Svih tjedan dana održavanja sajma Kviki je, u svom jednosatnom programu pod nazivom „Battle

Royale Showdown by Kviki“, ugostio regionalne YouTube gaming zvijezde koje su odigrale mečeve u popularnim igrama sa svojim fanovima. Također, pojavljivao se i uživo u interakciji s voditeljima, a oni koji su pažljivo pratili program i „uhvatili“ Kvikija te ga ovjekovječili i objavili na svom Instagram profilu imali su prilike osvojiti njegove hrskave pakete.

Osim Kviki zabave, tijekom sedam dana trajanja događanja prezentirani su noviteti i najvažnije iz svijeta gaminga, pripremljeni su interaktivni sadržaji u kojima su sudjelovale regionalne YouTube zvijezde i influenceri te su oni željni znanja mogli naučiti ponešto od „mahera“ iz područja vezanog za razvoj videoigara. (Lana Miletić)



## Božićni kolačići u Ellinoj izvedbi



Što je Božić bez mirisa, ali i okusa, tradicionalnih, svima poznatih kolačića? Klasični božićni keksi mame od prvih trenutaka pripre-

me pa do trenutka serviranja na stol, ako se do tad uspije sačuvati koji komad.

U suradnji s Ellom Dvornik, Podravka je odlučila pokazati kako s Podravkinim proizvodima, čak i oni manje iskusni, mogu pripremiti najfinije božićne kolačiće u kojima će uživati cijela obitelj. Ella i njena mama izabrale su jednostavniju verziju keksića koje su napunile Podravka džemom od marelice. Kako je tekla priprema i jesu li uspjele zadovoljiti najstrožeg člana slatkog žirija, kćer i unuku Ba-



lie, saznajte na sljedećoj poveznici: <https://www.youtube.com/watch?v=TJ6f8LBz3Lc>  
(Lana Miletić)

## Dolcela nagradila najsretnije sudionike nagradne igre



Uz Dolcelu, put do odličnih deserata je jednostavan. Isto takav je bio i put do Dolcela nagrada. U periodu od 20. listopada do 30. studenog, u suradnji s Konzumom, Dolcela je za svoje potrošače pripremila bogatu nagradnu igru „Nagradi se! Imaš pravo na slatko!“ u kojoj je dijelila čak 692 nagrade. Sve što je bilo potrebno napraviti jest u Konzumovim prodavaonicama potražiti i kupiti Dolcela

mješavine za kreme i kolače u vrijednosti najmanje 35 kuna, sačuvati račun i prijaviti se. Jednostavno, zar ne? Potvrđuje to i velik interes i broj prijavljenih: preko 2.200 potrošača željelo je postati sretnim osvajačima jedne od mnoštva pripremljenih nagrada.

Ponosnim vlasnicama glavnih nagrada, SMEG hladnjaka i SMEG seta (mikser, sokovnik, kuhalo za vodu i citruseta) postale su

Dragica Jurić iz Daruvara te Violeta Lukač iz Varaždina, a ostalih 690 sretnih dobitnika miksera, sokovnika, kuhala za vodu s termostatom, citruseta, kuhinjskih digitalnih vaga s posudom, setova staklenih posuda za hranu ili Dolcela poklon paketa možete pronaći ovdje: <https://www.podravka.hr/dolcela-nagraduje-2020/>

(Lana Miletić)



# Delikatesni zalogaji od Eva ribe na splitskom Gastroadventu

Tradicija slaganja adventskog vijenca datira iz davne 1838. godine kada je jedan protestantski svećenik u sirotištu u Hamburgu zapalio svijeću kako bi razveselio djecu. Svijeće je nastavio paliti svakog tjedna. Taj se običaj proširio najprije u Njemačkoj, a zatim i širom svijeta.

Od 2010. godine u Splitu se posebno uživa u radostima Adventa kao jedinstvene pomno pripremane manifestacije koja predstavlja spoj nutricionizma, gastronomije i turizma. Svake se nedjelje u prosincu pale adventske svijeće složene na adventskim vijencima izrađenim od namirnica iz mediteranske kuhinje. Svake je godine Gastroadvent posvećen nekoj mediteranskoj namirnici. Prijašnjih godina svoj advent imale su smokva, maslina, kamilića, češnjak, ..., dok je ove godine neprikosnovena kraljica adventskih stolova riba.

Kako se ove godine obilježava jubilara, 10. godišnjica uvrštenja prehrane Mediterana na popis nematerijalne UNESCO-ove zaštićene baštine, velika pažnja posvećena je moru i njegovim plodovima čime šaljemo poruku da moramo čuvati naše more i život u njemu.

Podravka, vodeća domaća prehrambena kompanija koja kvalitetu svojih proizvoda temelji na sirovinama domaćeg porijekla i kvalitete, podržava i prakticira mediteransku prehranu kako kroz cijeli niz mediteranskih proizvoda, tako i kroz recepte, degustacije i

zakuske, a jednu takvu je pripremila i za svečanost paljenja prve adventske svijeće. Jela su pripremana i prezentirana strogo poštujući propisane epidemiološke mjere.

Od najfinijih tuna i skuša fileta u visokokvalitetnom maslinovom i biljnom ulju, Podravkin promotor kulinarstva, Mišel Tokić, pripremio je raznovrsne i nutritivno izbalansirane salate, bruskete, burgere, kanapee i košarice. Svoje mjesto na adventskom stolu našli su maštoviti zalogaji:

- KANAPE SENDVIČI MEDITERAN
- MEDITERANSKE TORTILJE OD TUNE S DINJOM
- KOŠARICE S TUNOM I AVOKADOM
- EVA SALATA OD SKUŠE I SVJEŽEG POVRČA
- MINI BURGERI OD TUNE

Prezentirajući jela koja je pripremio, Mišel je naglasio kako se nalazimo u vremenu kad trebamo ojačati imunitet, pa je upravo iz tog razloga za ovu prigodu odabrao jela od plave ribe. Eva riba bogata je vitaminom D kao važnim nutrijentom za imunitet organizma, a samo dio tog vitamina D možemo unijeti izlaganjem i boravkom na suncu. On je puno iskoristiviji ako se uzima putem hrane. Naime, upravo plava riba krije u sebi riznicu vitamina D, koji podiže imunitet i smanjuje upalne procese. Takva jela opskrbljuju organizam važnim nutrijentima.



Proizvodi od ribe dobar su izvor cinka, mikro-nutrijenta velike važnosti koji povoljno utječe na metabolizam makronutrijenata i ugljikohidrata te na sintezu proteina. Ima značajnu ulogu u zaštiti stanica od oksidativnog stresa kao i za normalno funkcioniranje imunološkog sustava.

U otežanim uvjetima odlaska u mesnicu ili ribarnicu, dobro će poslužiti konzervirani riblji proizvodi bogati punovrijednim bjelančevinama koje sadrže esencijalne aminokiseline, minerale i vitamine.

Prezentirajući ukusne zalogaje od ribe, Mišel je istaknuo kako je priprema ovih jela jednostavna i preporučio da ih što češće priprema u svojim domovima. (Katarina Pentek)



## Poseban popust u diskontima na proizvode iz Podravkinog asortimana

U predblagdansko vrijeme kupujte Podravkine proizvode snižene 10% u Podravka diskontu i Diskontu Non-stop na Gradskoj tržnici. Akcija traje od 15. – 30. prosinca 2020. godine i ne odnosi se na već snižene artikle.

*Sretan Božić želi vam Podravka!*

Pobjednički obrok za sportaše i rekreativce

# Moćan novitet iz Podravke: Čokolino Protein Power

Poznati okus Čokolina s novim funkcionalnostima

Za sve one koji su se pitali postoji li jedan obrok koji nas može pratiti od mladosti do zrelih godina, od prvih koraka, preko hrabrog koračanja u svijet, sve do smionog trka u sportskim aktivnostima, potvrdni odgovor je stigao. Radi se o novoj Podravkinoj uzdanci - Čokolino Protein Poweru.

Čokolino Protein Power je kombinacija neodoljivog Čokolino okusa, whey proteina, zobi i riže, bogata magnezijem i vitaminima skupine B i vitaminom C. Namijenjen je svima koji se rekreativno bave sportom ili bilo kojom pojačanom fizičkom aktivnošću te su u potrazi za ukusnim i praktičnim proizvodom koji sadrži protein. Obrok Čokolino Protein Powera sadrži 21 gram whey proteina koji zajedno s jednim od najzdravijih žitarica, rižom i zobi, čini odličan izvor nutrijenata.

Za vrijeme bavljenja tjelesnom aktivnošću, neovisno radi li se o biciklizmu, trčanju ili nekom tmskom sportu, u tijelu raste potreba za unosom proteina. Oni hrane mišiće, pomažu im kod oporavka nakon aktivnosti, a proteinski obrok trebao bi biti prvi nakon treninga. Mnoga istraživanja pokazala su kako je, umjesto, primjerice unosa 60 g proteina u tri obroka, bolje unijeti 25 do 35 g proteina po obroku, više puta dnevno. Jedan od tih obroka preporučuje se konzumirati sat do dva prije ili poslije treninga, a Čokolino Protein Power, zahvaljujući jednostavnoj i brznoj pripremi, idealan je odabir.

**Protein hrani mišiće, a Čokolino Protein Power nas**

Takozvani „čaroban iznos“ proteina kojeg mišići mogu apsorbirati u jednom obroku je između 25 i 35 grama proteina, stoga je Čokolino Protein Power, s 21 gramom whey proteina po obroku, odličan izbor. Bogat je i magnezijem, mineralom neophodnim za normalno funkcioniranje cijelog organizma bez kojeg ne bi bilo proizvodnje energije, a njegov manjak može uzrokovati pojavu slabosti u mišićima. Vitamine B skupine organizam ne može sam proizvesti pa ih treba svakodnevno uzimati prehranom, jer sudjeluju u brojnim procesima u organizmu, uključujući stvaranje energije, rast stanica i prijenos živčanih impulsa. Vitamin C je važan dio organizma svakog zdravog čovjeka, pridonosi apsorpciji teških metala, djeluje kao antioksidans te proizvodi kolagen. Istraživanja su pokazala kako je povećanje unosa proteina najbolji način za sprječavanje, ili barem usporavanje, gubitka mišićne mase koji se događa s godinama, a za osobe starije životne dobi protein, kojeg dobivaju u svakom obroku Čokolino Protein Powera, dobar je za održavanje pokosnice i koštanog tkiva.

**Pobjednički obrok za rekreativce i sportaše**

Čokolino je obrok obožavan već generacijama, među potrošačima svih uzrasta, a sada je tu i ukusan Čokolino Protein Power koji će zasigurno obožavati svi rekreativci i sportaši, neovisno o godinama. Ovaj je proizvod rezultat dugogodišnjeg iskustva te osluškivanja potreba tržišta i vjernih potrošača, a već šest velikih žlica, odnosno 50 grama proizvoda pomiješanih s 2,5

decilitra mlijeka rezultiraju ukusnim i hranjivim obrokom.

Za još više, bolje i jače treniranje i uživanje u sportskim aktivnostima uvrstite u prehranu novi, moćni Čokolino Protein Power. Više informacija o proizvodu dostupno je i na web stranici [lino.eu](http://lino.eu).



## Šumi Herba funkcionalni bomboni

Globalni trend konzumacije proizvoda bez šećera, s funkcionalnim dodacima proširio se velikom brzinom. Pozitivan i blagotvoran utjecaj na tijelo ono je što se traži, a Herba s nadogradnjom svoje postojeće linije bez šećernog bombona nudi upravo odgovor na postavljene zahtjeve potrošača.

Osim što su bez šećera, Šumi Herba funkcionalni bomboni dolaze u pojedinačnom omotu unutar natur vrećice od 70 grama, u tri različita okusa. Šumi Herba Ice Eucalyptus je tvrdi drops koji je odličan za usta i grlo zbog svog osvježavajućeg ledenog efekta. Šumi Herba Naranča – Mentol kombinacija je kojom ovaj bombon osvježava dah, dok je Šumi Herba Crni ribiz – Bazga bombon voćno osvježeno oduševljavajuće kombinacije.

Zasladite se Šumi Herba funkcionalnim bombonima i uživajte u aktivnostima bez griznje savjesti. (Lana Miletić)



# „Razvoj inovativnih proizvoda od nusproizvoda tijekom prerade p Razgovarali smo s dr.sc. Jas direktoricom sektora Istraž idejnom začetnicom i vodi

**Ovo je prvi istraživački projekt Podravke d.d. odobren za sufinanciranje od strane EU fondova. Kako je došlo do ideje za projekt?**

JR: Tako je, svi ostali će doći poslije (smijeh). U Podravki radim više od 27 godina, u raznim područjima, a od 2012. sam na poziciji direktorice sektora Istraživanje i razvoj. Mislim da sam prilično upoznala Podravku, osobito u tehnološkom dijelu. Podravka kao vodeća prehrambeno-prerađivačka industrija u Hrvatskoj, dugi niz godina je povezana s poljem tj. organskim sirovinama (voćem i povrćem) i svih tih godina

nastoji zadržati visoku razinu odnosa s kooperantima i dobavljačima sirovima, općenito. Svijet se u međuvremenu promijenio (i stalno se mijenja), a dostatnost izvora hrane za domalo 9 milijardi ljudi na zemlji (prognoze do 2050.) i sve dulji životni vijek ljudi, postavlja pred lidere i kompanije imperativ konkretnog odgovora na pitanja održivosti tih izvora. Intenzivna poljoprivreda i uzgoj hrane i životinja, ostavili su negativne posljedice na klimu pa i kvalitetu našeg života, te je potrebno djelovati, i to brzo, praktički danas. Znajući za to i za čitav niz strategija, inicijativa i politika u Hrvatskoj i EU koje su prepoznale područje istraživanja, razvoja

i inovacija, kao ključnu stratešku polugu gospodarskog rasta i konkurentnosti, uvidjela sam priliku za našu kompaniju. Po prirodi sam vrlo temeljita i analitična te sam od 2017. godine pokrenula više istraživačkih projekata povezanih s nusproizvodima od prerade tvornica Umag i Kalnik u Varaždinu, ne bismo li dokazali određene hipoteze koje smo pronašli u znanstveno-stručnoj literaturi. Sredinom 2019. godine, rezultati naših istraživanja koje smo provodili u suradnji s akademskom zajednicom, bili su vrlo zanimljivi, ali ih je trebalo dodatno istražiti. Od početka 2019. se



čekala objava Poziva na dostavu projektnih prijedloga „Povećanje razvoja novih proizvoda i usluga koji proizlaze iz aktivnosti istraživanja i razvoja – faza II“ KK.01.2.1.02. ili skraćeno IRI-2 te sam smatrala kako je to idealna prilika da pripremimo projekt za prijavu na taj poziv, koji je objavljen krajem 2019., a mi smo projekt prijavili 17.2.2020. tj. odmah 1. dan prijave.

**Možete li ukratko opisati o čemu je riječ u vašem projektu, kolika je vrijednost, koji su ciljevi i koliko će trajati?**

JR: Ukupna vrijednost projekta je 6.899.956,33 HRK, a iznos bespovratnih sredstava



**Podravki d.d. odobreno sufinanciranje istraživačko-razvojnog projekta "Razvoj inovativnih proizvoda od nusproizvoda tijekom prerade povrća" KK.01.2.1.02.0069**

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog fonda za regionalni razvoj

U okviru Operativnog programa „Konkurentnost i kohezija“ 2014. – 2020., Prioritetna os 1. Jačanje gospodarstva primjenom istraživanja i inovacija, na temelju Poziva na dostavu projektnih prijedloga „Povećanje razvoja novih proizvoda i usluga koji proizlaze iz aktivnosti istraživanja i razvoja – faza II“, Ministarstvo gospodarstva i održivog razvoja RH je Podravkinom projektu „Razvoj inovativnih proizvoda od nusproizvoda tijekom prerade povrća“ KK.01.2.1.02.0069 dodijelilo bespovratna sredstva u iznosu od 3.055.545,56 HRK koja sufinancira Europska unija iz Europskog fonda za regionalni razvoj. Ukupna vrijednost projekta iznosi 6.899.956,33 HRK.

Tijekom dvogodišnjeg razdoblja provedbe (2020.-2022.), ciljevi projekta su istražiti inovativni, tehnološki učinkovit proces odvajanja nutritivno vrijednog biootpada industrijske prerade povrća Podravkine tvornice Kalnik u Varaždinu, za razvoj novih i inovativnih prehrambenih proizvoda. Dodatno će se istražiti potencijal proizvodnje bioplina iz svih otpadnih tokova proizvodnje. Očekivani rezultati projekta su stvaranje novog znanja i povećavanje nematerijalne imovine Podravke kroz patente i nove brandove, povećavanje efikasnosti proizvodnog procesa kroz komercijalizaciju inovativnih proizvoda i izrada stručno evaluiranih dokaza koji bi trebali osigurati nastavak dugoročno-strateških smjernica kompanije za kružno gospodarstvo i energetska samodostatnost njezinih proizvodnji.

Napomena: Sadržaj ove vijesti isključivo je odgovornost Podravka d.d.

„Povrća“ KK.01.2.1.02.0069 odobren za sufinanciranje iz EU fondova

# Smislenom Ranilović, životinjanje i razvoj Podravke, sponzoricom projekta



3.055.545,56 HRK koja sufinancira Europska unija iz Europskog fonda za regionalni razvoj. Tijekom dvogodišnjeg razdoblja provedbe (2020.-2022.), ciljevi projekta su istražiti inovativni, tehnološki učinkovit proces odvajanja nutritivno vrijednog biootpada industrijske prerade povrća Podravkine Tvornice Kalnik u Varaždinu, za razvoj novih i inovativnih prehrambenih proizvoda. Dodatno će se istražiti potencijal proizvodnje bioplina iz svih otpadnih tokova proizvodnje. Očekivani rezultati projekta su stvaranje novog znanja i povećanje nematerijalne imovine Podravke kroz patente i nove brandove, povećanje efikasnosti proizvodnog procesa kroz komercijali-

zaciju inovativnih proizvoda i izrada stručno evaluiranih dokaza koji bi trebali osigurati nastavak dugoročno-strateških smjernica kompanije za kružno gospodarstvo i energetsku samodostatnost njezinih proizvodnji.

## Što se konkretno sufinancira ovim istraživačkim projektom?

JR: Ovaj Poziv „Povećanje razvoja novih proizvoda i usluga koji proizlaze iz aktivnosti istraživanja i razvoja – faza II“ KK.01.2.1.02., specifično je usmjeren na sufinanciranje svih aktivnosti koji ulaze u definiciju istraživanja i razvoja, do faze komercijalizacije (komercijalizacija se ne financira). Mi smo se odlučili za

prijavu industrijskog istraživanja i regionalnih potpora. U okviru industrijskog istraživanja prijavili smo troškove plaća zaposlenika koji participiraju na projektu (13 iz Istraživanja i razvoja, te 2 iz sektora Nabave i Računovodstva) srazmjerno postotku participacije, nabavu roba i usluga za provođenje eksperimenta, te smo za to dobili maksimalan iznos državne potpore od 50% i dodatnih 15% zbog učinkovite suradnje, odnosno ukupno 65% bespovratnih sredstava za industrijsko istraživanje. U okviru regionalnih potpora, dobili smo 25% bespovratnih sredstava za nabavku istraživačke opreme i uređenje krovništa pilot laboratorija kojim upravlja Istraživanje i razvoj.

## Tko su bili vaši suradnici na pripremi projekta, imate li partnere na projektu?

JR: Imali smo jako punu suradnika u pripremi projekta, ali smo odlučili da Podravka ide samostalno kao prijavitelj projekta, bez partnera. Do same prijave u veljači 2020., od jeseni 2019. počele su intenzivne pripreme. Ideja i ciljevi projekta prezentirani su i prihvaćeni od strane Uprave Podravke, zatim kolegama u PP Hrana i PP Kulinarstvo, da bi nakon toga krenulo konkretno raspisivanje projekta, na kojem su radili naši kolege iz EU deska, Kontrolinga, Ljudskih potencijala, Računovodstva, Istraživanja tržišta, Korporativne sigurnosti, Projektiranja i razvoja te konzultanti i vanjski suradnik, malo R&D poduzeće iz Hrvatske sa znanjem i iskustvom u radu na području zaštite okoliša. Bio je to tim od preko 30 članova. Kolegica Tanja Cvetković iz Korporativnog razvoja proizvoda i moja malenkost, pripremile smo glavninu projekta u stručnom smislu, ali moram naglasiti da su znanja i „srce Podravkaša“ naših kolega iz drugih organizacijskih cjelina, odigrali iznimno važnu ulogu u pripremi projekta, na čemu im se svima, posebno zahvaljujem. Kao što vidite, uspjeh nije izostao, ali pred nama je novo iskustvo i novo dokazivanje, a za Podravku prilika za razvoj inovativnih proizvoda više dodane vrijednosti, koji će biti spremni za komercijalizaciju.

# Ambicijom, znanjem i timskim duhom do istraživačkog projekta odobrenog za sufinanciranje iz EU fonda



Operativnom voditeljicom projekta „Razvoj inovativnih proizvoda od nusproizvoda tijekom prerade povrća“ KK.01.2.1.02.0069 odobrenim za sufinanciranje iz EU fondova, imenovana je direktorica Korporativnog razvoja proizvoda, Istraživanja i razvoja, Tanja Cvetković. Osim Tanje, na projektu je prijavljeno 15 članova tima, od čega 13 iz sektora Istraživanje i razvoj (Jasmina Ranilović, Irena Vađunec Bajrić, Maja Sajdl, Josip Bebek, Iva Trtanj, Hrvoje Trojak, Domagoj Matković, Željka

Jandrašec, Davorka Gajari, Helena Tomić-Obrdalj, Vesna Popijač, Nada Knežević) i 2 iz sektora Nabave i Korporativnog računovodstva (Kristina Pobi, Nabava i Igor Neimarević, Korporativno računovodstvo).

Projektom se planira razviti najmanje 6 novih proizvoda u kategorijama juhe, kondimenti, umaci, dodaci jelima i začinska ulja, a planom je predviđena komercijalizacija u 3. godini nakon završetka provedbe projekta. Procijenjeno povećanje prihoda od prodaje novih prehrambenih proizvoda planiranih ovim projektom je gotovo 26% (2025.).

„Srce ovog projekta je inženjerska ekspertiza u razvoju proizvoda, bazirana na specifično odnjegovanom znanju i pristupu procesu razvoja proizvoda, koje je nastalo dugogodišnjim ulaganjem Podravke u njezine zaposlenike. Jako sam uzbuđena i sretna što smo dobili ovaj projekt. Unatoč tome što je u njemu sve definirano do najsitnijih detalja, od cilja, svrhe, aktivnosti, troškova, vremena, rezultata, za mene je to veliki izazov jer se kroz cijeli projekt provlači razvoj proizvoda. To je dio koji najviše volim, jer je neizvjesno, uvijek novo i drugačije. Dugo i naporno smo pripremali samu prijavu i cijeli koncept, a najzahtjevnije je bilo operacionalizirati koncept u stvarnom okruženju. Najvažnije u svemu tome, je tim. Morate poznavati svoje ljude, njihove sposobnosti i kvalitete kako biste iz svakog izvukli maksimum. Svatko je imao svoj zadatak i svoje zaduženje, bilo je izazova, ali sve smo rješavali u hodu i zajedničkim dogovorom. Sretna sam što imam vrijedan i kreativan tim zahvaljujući kojem je cijeli projekt pripremljen uspješno i na vrijeme. Krećemo na jedno vrlo zanimljivo i neizvjesno putovanje i vjerujem da će ono donijeti našoj kompaniji novu dodanu vrijednost“, rekla je Tanja Cvetković, direktorica Korporativnog razvoja i operativna voditeljica projekta. (Jasmina Ranilović, Tanja Cvetković)

## Objavljen novi istraživački rad u vezi sa sortama paprike Podravka i Slavonka

Podravkin tim iz Istraživanja i razvoja (Tanja Cvetković, Jasmina Ranilović, Davorka Gajari, Helena Tomić-Obrdalj) u suradnji s kolegama s Prehrambeno-tehnološkog fakulteta Sveučilišta Josipa Juraja Strossmayera iz Osijeka (Drago Šubarić, Tihomir Moslavac, Ana-Marija Cikoš, Stela Jokić) 2020. godine je publicirao originalan znanstveni rad pod nazivom „**Podravka and Slavonka varieties of pepper seeds (*Capsicum annuum L.*) as a new source of highly nutritional edible oil**“ („Sjemenke paprike sorti Podravka i Slavonka (*Capsicum annuum L.*) kao novi izvor nutritivno vrijednog jestivog ulja“), u prestižnom švicarskom znanstvenom časopisu **Foods** (2020, 9(9), 1262).

Podravka i Slavonka su prve hrvatske međunarodno priznate sorte paprike s UPOV (International Union for the Protection of New

Varieties of Plants) certifikatom, razvijene u Podravkinom Razvoju poljoprivrede. Podravka te sorte paprika koristi u proizvodnji ajvara, ali i drugih proizvoda. U radu su prikazani rezultati preliminarnih istraživanja (2018. i 2019.) vezanih uz potencijal iskorištenja nusproizvoda tijekom procesa prerade paprike. Od nusproizvoda su upotrebom raznih tehnika separacije i prešanja dobiveni novi proizvodi, visoke nutritivne vrijednosti i komercijalnog potencijala.

Rezultati istraživanja, iskorišteni su za dizajn istraživačkog projekta koji je početkom 2020. prijavljen na Poziv na dostavu projektnih prijedloga „Povećanje razvoja novih proizvoda i usluga koji proizlaze iz aktivnosti istraživanja i razvoja – faza II“, Ministarstva gospodarstva i održivog razvoja, za sufinanciranje iz Europskog fonda za regionalni razvoj Europske unije.



# Saznajte više o umjetnoj inteligenciji uz *Elements of AI*

Registrirajte se na tečaj i sudjelujte u seriji besplatnih *online* tečajeva o osnovnim pojmovima i primjeni umjetne inteligencije

Umjetna inteligencija sve je veći dio naše svakodnevice, iako je u velikom broju slučajeva niti ne primjećujemo. Kako bi saznali što više o umjetnoj inteligenciji koja postaje dobrim dijelom svih gospodarskih aktivnosti, pokrenut je projekt pod nazivom *Elements of AI* čiji je cilj kroz seriju besplatnih radionica educirati zainteresirane koji se prijave.

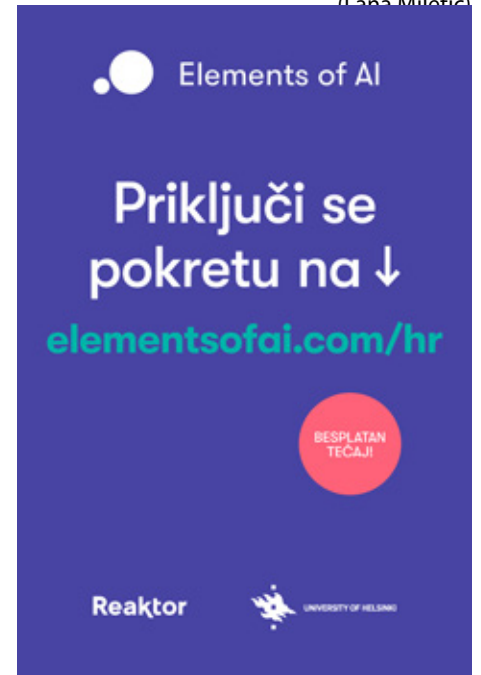
Kako su stalno učenje i usavršavanje važan dio Podravkinog poslovanja i vrijednost koju promiče, Podravka je postala dijelom *AI challengea*. *AI challenge* je program unutar projekta *Elements of AI*, koji ima za cilj, od strane

poslovne organizacije, motivirati svoje zaposlenike na edukaciju *Elements of AI* kako bi postali dijelom digitalno pismene zajednice i educirali se o umjetnoj inteligenciji.

Za sudjelovanje u besplatnim *online* tečajevima o umjetnoj inteligenciji posjetite <https://www.elementsofai.com/hr> te se prijavite.

## O *Elements of AI*

*Elements of AI* je vodeći internetski tečaj računalnih znanosti na svijetu. Nastao je tijekom finskog predsjedanja Vijećem Europe, a njegovo besplatno korištenje jest poklon Finske u edukaciji građana Europske unije. Tečaj su razvili softverska kompanija Reaktor i Sveučilište u Helsinkiju, a Hrvatska je prva od zemalja iz regije u kojoj je tečaj dostupan. Želja je, kroz ovaj projekt, educirati 1% stanovništva svijeta o umjetnoj inteligenciji, time i minimalno 1% stanovništva Hrvatske motivirati da upiše ovaj tečaj i digitalno se opismeni.



Realizirani interni informatički tečajevi

## Okrenuli smo se internim izvorima znanja i kompetencija i dijeljenju istih

Kako u 2020. podići razinu IT kompetencija pokazali su združenom inicijativom sektor Informatika i Ljudski potencijali i pravo

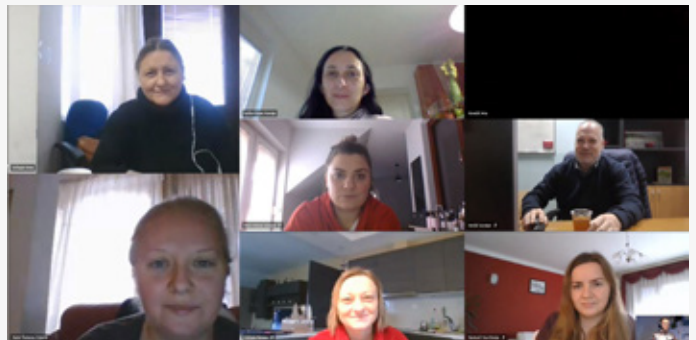
Vremena su izazovna i način usvajanja novog znanja doživio je znatnu transformaciju tijekom godine, a omogućavanje potrebnih znanja i vještina radnicima i dalje je naš prioritet, potvrdio je Razvoj ljudskih potencijala. Kako bismo omogućili radnicima stjecanje novih znanja i tijekom rada od kuće organizirali smo informatičke tečajeve okrenuvši se vlastitim, internim izvorima znanja i *online* provedbi.

Zajedničkom suradnjom sektora Informatika i sektora Ljudski potencijali i pravo pokrenuti su interni informatički tečajevi. Kroz studeni i prosinac 2020. godine putem komunikacijske platforme MS Teams interni predavači iz sektora Informatika održali su edukacije na temu osnovnog i naprednog Excela, Office 365, ABAP programiranja i Power BI:

- Osnovni Excel – predavačica Ivana Blažek,
- Napredni Excel – predavačica Ksenija Godek,
- Office 365 – predavač Neno Rojčević,
- ABAP programiranje – predavač Zoran Jovanović,
- Power BI – predavači Neno Rojčević i Krunoslav Matica.

Predavanjima je prisustvovalo 90-ak radnika iz raznih organizacijskih cjelina kompanije.

Iako je *online* provedba novo iskustvo i za predavače i polaznike, povratne



informacije pokazuju da su se u provedbi uspješno snašli i odradili odličan posao.

„Važno je naglasiti da je u 2021. godini u planu nastavak daljnjeg razvoja internih informatičkih tečajeva. Tečajevi će biti usmjereni na teme sukladne potrebama i planovima obrazovanja za 2021. godinu“, najavila je Tihana Hubicki, direktorica sektora Ljudski potencijali i pravo.

„Ova izazovna poslovna godina pokazala je, kao nijedna prije, važnost informatičkih znanja. Izvrsna međusektorska suradnja Ljudskih potencijala i prava i Informatike u realizaciji unapređenja informatičkih znanja zaposlenika, siguran sam, rezultat će daljnjim intenziviranjem digitalne transformacije kompanije na svim poslovnim razinama“, istaknuo je Mario Kraljić, direktor sektora Informatika.

(Irena Blažek)

Podravka dijelom povijesnog nalaska

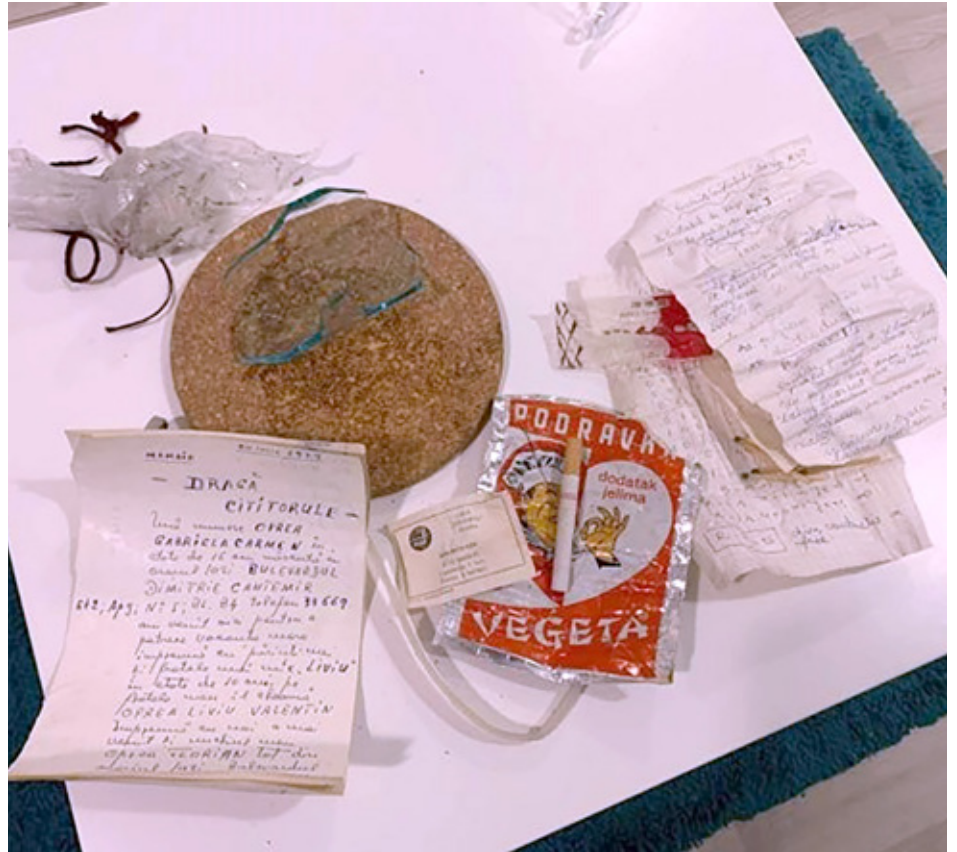
# Boca iz 1979. pronađena na plaži u Mamaiji u Rumunjskoj

Stanovnik Constante pronašao je bocu na plaži u Mamaiji u kojoj se nalazilo pismo napisano 1979. godine. Odlučio je potražiti autora pisma. Constantin Nistor postao je popularan na društvenim mrežama nakon što je objavio poruku kako je na plaži u Mamaiji pronašao misterioznu bocu. Rekao je da je tražio autora pisma koje datira od 20. srpnja 1979. Tisuće su se mobilizirale kako bi došli do vlasnika pronađene boce. Na kraju je Constantin uspio pronaći brata autora pisma te je ispričao kako je započela ova avantura.

## Kako je otkrio bocu

„Šetao sam plažom i vidio sam tu bocu. Prvo je nisam htio dodirnuti, ali bio sam znatiželjan jer sam vidio da ima nešto unutra pa sam je otvorio“, rekao je Constantin Nistor.

Unutar boce otkrio je pismo iz 20. srpnja 1979. Napisala ga je 16-godišnja tinejdžerka iz lašija prilikom ljetovanja sa svojim roditeljima i mlađim bratom, tada desetogodišnjakom. Djeca su tada napisala pismo koje su stavila u bocu i zakopala u pijesak, nadajući se da će se naći u godinama koje dolaze.



## Koja je bila poruka tinejdžerice?

Autorica pisma zamolila je osobu koja pronađe njenu bocu da potraži nju ili njene članove obitelji te je ostavila nekoliko adresa na kojima ih je moguće pronaći.

„Dragi čitatelju, moje ime je Oprea Gabriela Carmen, imam 16 godina, rođena sam u gradu lasi. Došla sam ovdje provesti odmor s roditeljima i mlađim bratom Lgivioum kojem je deset godina. Dragi čitatelju, ovdje nadahnuta morskim valovima, napisala sam ove jednostavne redove kako bih vidjela tko će i kada dovesti ove crte na danju svjetlost. Kontaktirajte gornje adrese da provjerite kako dugo je ovo skriveno pismo ostalo ispod pijeska uz more, na dubini od jednog metra. Obećavam da ćemo se i moj brat i ja javiti nalaznicima“, dio je poruke u pismu.

Osim pisma, u bocu su djeca stavila i paket karamela iz tog vremena te pakiranje Vegete.

## Constantin je započeo potragu

Constantin Nistor kaže da, kad je pročitao poruku, nije dugo razmišljao te je odlučio potražiti autora, iako je prošla čak 41 godina

otkada je ona napisana. Objavio je poruku na društvenim mrežama, a tisuće ljudi se mobiliziralo.

„Nisam očekivao tako snažnu reakciju internetskog okruženja jer sam smatrao da će to netko vidjeti, ali to neće uzeti u obzir. No uzelo je maha: primio sam tisuće poruka, kontaktirali su me ljudi kao da se poznamo. Sve je bilo iznad očekivanja“, priznao je Constantin.

## Pismo će stići do autora

Constantin je uspio pronaći brata autorice pisma, tadašnjeg 10-godišnjaka koji se spominje u poruci. Tako će 41 godinu kasnije pismo stići do autora.

„Uspio sam stupiti u kontakt s bratom spomenutim u pismu. Osim njega, u pismu je navedeno nekoliko ljudi, uključujući ujaka koji je u međuvremenu umro... Uspio sam razgovarati s njim te ćemo se sastati kako bih mu dao sve što sam pronašao u boci. Sjetio se tog trenutka. Mislim da ćemo se vidjeti na Božić u Piatra Neamțu. Rekao je da će doći i da bi se želio upoznati“, izjavio je Constantin.

(Lana Miletić)



## Lino Lada i na tržištu Kazahstana

Prije šest mjeseci započeo je projekt lansiranja Lino Lade na tržište Kazahstana. Nakon šestomjesečnog provođenja prodajnih aktivnosti, Lino Lada je ulistana u 16 regija i 16 najvećih gradova Kazahstana. Nalazi se na policama 30 trgovačkih lanaca, među kojima je i „Small“, najveći trgovački lanac u Kazahstanu po broju prodajnih mjesta. U Magnumu, po prihodima najvećem lancu u Kazahstanu, Lino Lada je ulistana u dva najveća hipermarketa u gradovima Almaty i Nursultan. Sljedeći cilj, za početak 2021. godine, je širenje u lancu Magnum na ostale regije, za što su već obavljani preliminarni razgovori.

Paralelno s prodajnim, provode se i mnoge marketinške aktivnosti na prodajnim mjestima, kao i vrlo uspješna suradnja s najvećom kazahskom Instagram blogericom i influencericom Daniyom (@daniya\_alt), poznatoj po praćenju tema vezanih uz kuhanje i pripremu jela, koju prati 1,7 milijuna ljudi. U ovo predblagdansko vrijeme, a u cilju prezentacije Lino Lade, Daniya je pripremila Lino Lada božićnu jelku: kombinaciju lisnatog tijesta i Lino Lade u obliku božićnog drvca. Uz video je postavljena i poveznica koja vodi na lokalnu stranicu Lino Lade gdje potrošači mogu

vidjeti aktualno promotivno pakiranje Lino Lade, ali i osvojiti poklon. Brojke na samom početku kampanje ulijevaju povjerenje u uspješnost projekta Lino Lade u Kazahstanu: već u prvih 12 sati od objave video je prikupio preko 300 tisuća pregleda, a Lino Lada stranica je osigurala novih 300 pratitelja te dosegla preglede više tisuća ljudi. (Lana Miletić)



Podravka BiH nastavlja s hvalevrijednom akcijom

## Lino darivao mališane u bolnicama



Najljepše tradicije se njeguju s mnogo ljubavi, bez obzira na uvjete. Tako je i ove godine Podravka u Bosni i Hercegovini, prateći sve preporuke i mjere donesene u vezi pandemije, dostavila poklon pakete za deset pedijatrija diljem Bosne i Hercegovine za više od 200 mališana koji trenutno borave na odjelima.

Misija je bila mališanima uljepšati i skratiti bolničke dane i učiniti im boravak u bolnici što

ugodnijim. Podravka u Bosni i Hercegovini je ove godine mnoge aktivnosti odgodila ili realizirala na drugačiji način nego što je to bilo prethodnih godina.

Stoga smo i Lino poklone uručili malim pacijentima preko medicinskog osoblja u trijažnim dijelovima i odjelima bolnica. Lino je tako obrađivao dječicu smještenu na pedijatrijskom odjelu Kliničkog centra Univerziteta u Saraje-

vu, Kantonalnoj bolnici u Zenici, Kantonalnoj bolnici „Dr. Safet Mujić“ u Mostaru, Univerzitetskom kliničkom centru u Tuzli, JZU Bolnici „Sveti Vračevi“ u Bijeljini, Univerzitetskom kliničkom centru Republike Srpske u Banja Luci, Kantonalnoj bolnici „Dr. Irfan Ljubijankić“ u Bihaću, Općoj bolnici „Prim. dr. Abdulah Nakaš“ u Sarajevu, Općoj bolnici Istočno Sarajevo te Sveučilišnoj kliničkoj bolnici Mostar. (R)

# Dobrotvorne Žito orahnjače

Žito, aplikacija Gorenjc i dobrotvorna organizacija Anina zvjezdica uveseljavaju brojne obitelji božićnim orahnjačama

Na kraju ove godine posebno je važno prisjetiti se ljudi u nevolji jer se mnoge obitelji bore sa siromaštvom još teže nego prije. Zbog toga su Žito, aplikacija Gorenjc i Anina zvjezdica udružili snage. Božićne blagdane žele uljepšati za što više obitelji i to sa slasnom Žito orahnjačom.

## Dobrotvorne Žito orahnjače

2020. godinu obilježila su brojna iskušenja koja su dotakla živote svih nas, a oni na rubu upali su u još veću nevolju.

Zbog toga su Žito, Anina zvjezdica i Gorenjc udružili snage da tradicionalnom slovenskom orahnjačom dočaraju božićno ozračje i radost obiteljima u nevolji. U sklopu sveslovenske dobrotvorne kampanje Žita, postavili su si cilj da orahnjačama usreće što veći broj obitelji na jednostavan način bez novčanih priloga. Kako? S besplatnom aplikacijom Gorenjc potrebno je slikati račune. Svakim slikanim računom daje se udio u donaciji orahnjača kojima žele razveseliti što veći broj obitelji. Više slikanih računa, više orahnjača!

Rok Cankar, direktor marketinga programa pekarstvo u tvrtki Žito, istaknuo je: „Obiteljima u nevolji, kojih je zbog okolnosti u kojima



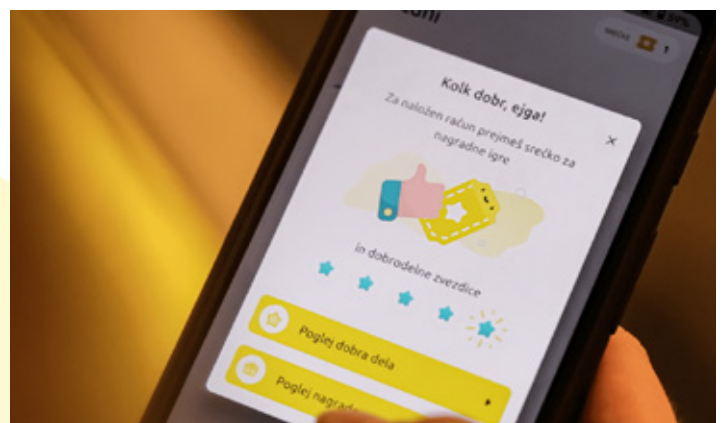
smo se našli s novim koronavirusom, nažalost, svaki dan sve više, želimo s malim znakom pažnje uljepšati ovogodišnje blagdane darujući im naše ukusne orahnjače. U Žitu, naime, vjerujemo da svi zaslužuju slatke trenutke tijekom praznika. Stoga svojim društveno odgovornim projektima već dugi niz godina pokušavamo ublažiti nevolju onih koji su se našli u teškoj socijalnoj situaciji. U suradnji s Aninom zvjezdicom darivali smo naše domaće orahnjače već tijekom uskrasnih blagdana, a sretni smo što će naši proizvodi razveseliti obitelji i u božićno i novogodišnje vrijeme.“

Ana Lukner Roljić, osnivačica Anine zvjezdice, koja je do sada pomogla više od 250.000 obitelji, naglašava: „Godina koja završava bila je još teža za mnoge obitelji u skromnim uvjetima. Izuzetno sam sretna što Anina zvjezdica, Žito i Gorenjc rade na tome da Božić bude što svečaniji za što veći broj njih. Korisnici aplikacije Gorenjc u tome imaju vrlo važnu ulogu; sa svakim slikanim računom doniraju zvijezde i tako doprinose dobrotvornim mjerama - doniranju orahnjača. Ovo je naša prva dobrotvorna kampanja ove vrste i nadamo se da će ih biti još mnogo u budućnosti. Zaista hvala tvrtki Žito, aplikaciji Gorenjc i svima koji će nas

podržati i širiti suosjećanje. Davati znači stvarno živjeti.“

## Slikaj račune – poklanjaj orahnjače

Aplikacija Gorenjc namijenjena je praćenju troškova i potrošnje slikanjem računa s kojima se također natječe za lijepe nagrade i pomaže u dobrotvorne svrhe. Akcija „Dobrotvorne Žito orahnjače“ održala se od 1. do 21. prosinca 2020. godine, a cijelo to vrijeme broj prikupljenih orahnjača mogao se pratiti u aplikaciji Gorenjc. (Žito, Lana Miletić)





# Zlatna palenta: 50 godina prepoznatljivog okusa i tradicije

Žito instant palenta robne marke Zlato polje slavi svojih jubilarnih 50 godina. Zlatnožuta i kremasta, brza i jednostavna priprema, prepoznatljiv okus i vrhunska kvaliteta. Jelo koje su nam služile naše bake i majke, a danas svojim brojnim kulinarskim mogućnostima nadahnjuje i maštu modernih kuhara. Instant palenta u svom je prepoznatljivom zlatnom pakiranju u trendu svih pet desetljeća, a za vrijeme proslave obljetnice možete je pronaći i u posebnoj jubilarnoj kutiji.

„Robna marka instant palente Zlato polje sinonim je za vrhunsku kvalitetu već 50 godina. Mi u Žitu smo ponosni da je dio našeg asortimana izvrsnih proizvoda s dugogodišnjom tradicijom koji zadovoljavaju ukuse kako domaćih tako i stranih kupaca. Visoka kvaliteta proizvoda i dugogodišnja tradicija Žitu daju ugled, a prepoznatljivost naših robnih marki raste. Obljetnica je prilika da se s ponosom osvrnemo na uspješnih pet desetljeća palente Zlato polje, a ujedno nam predstavlja motivaciju da nastavimo s predanim radom te i u budućnosti nudimo i razvijamo inovativne proizvode od visokokvalitetnih sastojaka“, rekla je na obljetnici Karmen Pangos, izvršna direktorica Žita.

Početak proizvodnje instant palente olakšan je postavljanjem sušila za voće i povrće u Gradišću kraj Kozine ranih 60-ih godina prošlog stoljeća. Parni kotao velikog kapaciteta pare odlučili su upotrijebiti za instantiranje krupice kada on nekoliko godina kasnije više nije bio potreban za sušenje. Hranjiva i biološka vrijednost palente se pri tome ne mijenja, a prerađena krupica osigurava pripremu palente u samo dvije minute. Tako je 1970. godine tekla prva postavljena linija za instantiranje palente i radovi su započeli punom parom. Palenta se prvo proizvodila kao palenta instant, a zatim se 1994. godine pridružila robnoj marki Zlato polje.



U početku je pojedinačna radnica ručno pakirala 360 kutija palente, a strojno pakiranje sredinom 90-ih godina prošlog stoljeća doseglo je dobrih 4.000 vrećica po radnici dnevno. Danas, kada instant palentu Zlato polje karakterizira 90% automatizirana proizvodnja, broj je narastao na 12.000 komada dnevno. Godišnje se tako spakira više od 2 milijuna vrećica palente, od čega je više od polovice klasična instant palenta. Tijekom godina razvile su se i druge vrste palente, poput BIO palente od 100% ekološki uzgojenih sastojaka, bijele ili cjelovite palente.

Zdjelica zlatnožute palente svestrano je jelo već pet desetljeća, s niskim sadržajem masti i lako probavljivo. Impresionira ljubitelje palente u Sloveniji i inozemstvu. Ne sadrži nikakve kemijske dodatke ili konzervanse, svi su sastojci 100% prirodni. Za instant palentu Zlato polje od samog početka vrijedi isti recept i priprema, a izuzetno je prepoznatljiva i njezina zlatna ambalaža koja se nije bitno promijenila od prvog dana. Ona već 50 godina kupce nagovara s prodajnih polica.

„Obilježavajući pedesetu godišnjicu instant

palente Zlato polje, osmislili smo posebno jubilarno pakiranje palente u zlatnoj kutiji i knjižicu novih recepata s palentom. Potrošači kulinarsku inspiraciju pronalaze i na društvenim mrežama robne marke Zlato polje, gdje dijelimo video recepte, a kupci tamo mogu sudjelovati i u nagradnoj igri. Želimo s njima podijeliti radost proslave okruglog jubileja ovog popularnog jela“, dodaje Neja Flak Breclj, voditeljica kategorije za strateški marketing u Žitu. (Žito)



# Mirisi začina i zime za

Hladno i tmurno zimsko vrijeme idealno je za slatkaste i intenzivne začine koji će nas ugrijati i podsjetiti na radost i veselje ovog doba godine

Kako se približavaju sve hladniji dani i jesen polako prelazi u zimu, brojni domovi sve više počinju mirisati na cimet, klinčić ili pak vaniliju.

Iako postoje brojni začini koje upotrebljavamo u prehrani, ovi nas nekako najviše asociraju na toplinu doma u hladnim i tamnim zimskim mjesecima te unose radost obitelji i zajedništva.

Možda zato što nas podsjećaju na slatka jela i pića koja tradicionalno najčešće pripremamo i konzumiramo u ovo doba godine. A možda i zato što nas tako lijepo ugriju i sve se nekako čini ljepšim.

## Vanilija

Najsladši i najizraženiji miris od zimskih začina (a moguće i najcjenjeniji), vanilija je neizostavan dio gotovo svake kuhinje.

Ovaj miris, koji može djelovati opuštajuće, dolazi u obliku praha ili fermentiranih mahuna vanilija, a oba su oblika intenzivnog mirisa i okusa te se jelima dodaju u malim količinama. Najčešće se upotrebljava za izradu krema, kolača i sladoleda. Ključni sastojak vanilije je vanilin koji može bitno ima ljekovita svojstva.

## Cimet

Vjerojatno najčešći i najkonzumiraniji zimski



začin, cimet koristimo i u jelima i u pićima. Dostupan je u dva oblika – u prahu i u kori i za oba je karakteristično da se jelima ili pićima treba dodati na kraju termičke obrade kako bi se maksimalno sačuvali njegovi hranjivi sastojci. Baš poput ovih jabučnih krumpirića. A osim što je pravi zimski začin za bolje raspoloženje, cimet se koristi i u terapijske svrhe, posebice kod šećerne bolesti ili visokog krvnog tlaka.

## Klinčić

Još jedan tipično zimski začin, klinčić je zimi najčešće sastojak čajeva i kuhanih vina. Iako može biti i jedan od važnijih začina kolača i keksa kao što su talijanski cantuccini. Svakako ga treba oprezno upotrebljavati jer vrlo lako preuzme okus jela i da svoj, oštar i blago gorak okus. Smatra se da klinčić može olakšati

zubobolju, ali i pridonijeti mirisnom dahu.

## Papar

U zimskim se mjesecima papar kao začin vrlo često koristi za sprječavanje ili liječenje prehlada jer ima antibakterijsko djelovanje. Sadrži posebne spojeve, alkalioide, koji jako dobro mogu djelovati na probavu. Koristi se u gotovo svim vrstama jela, a nama su nekako za zimu najdraže krem juhe.

## Čili

Izraženije ljutine od papra, čili je još jedan u nizu začina koje često koristimo zimi. Možda zašto što nas vrlo brzo i vrlo intenzivno ugrije. Ono što čili papričicama daje ljutinu je spoj kapsaicin koji pokazuje iznimno ljekovita svojstva. Osim što može djelovati protuupal-



# a dobro raspoloženje



no, može poboljšati probavu, pozitivno djelovati na imunitet i poticati mršavljenje. Upotrebljava se i u slatkim i u slanim jelima, a što zimi može biti bolje od slatkog deserta s čilijem?

## Kurkuma

Slično kao i čili, kurkuma je začim danas možda i poznatiji po svojim ljekovitim svojstvima nego po upotrebi u kulinarstvu. Za to je zaslužan spoj kurkumin koji osim što može smanjiti nadutost i pospješiti probavu, jako dobro djeluje na respiratorne tegobe, kao i protuupalno. Koristi se također u pripremi i slatkih i slanijeh jela, kao i u pripremi pića. A nakon blagdanskih jela i druženja idealno ju je isprobati u ovom detoks čaju. (R)





*Uz volju i trud, uz  
neizostavnu ljubav  
prema onome što se  
radi, ništa nije teško  
i sve se može*

# ZRINKA ROKSANDIĆ

## SA SRCEM IZ KOPRIVNICE

Aktivnosti i  
angažiranost  
na najjače

Svestrana Podravkašica Zrinka broji više od 36 godina radnog vijeka u kompaniji sa srcem, trenutno na mjestu višeg referenta u Korporativnom marketingu i komunikacijama. Ovaj dio „sa srcem“ je zajednički i kompaniji gdje radi, ali i njenom životnom motu: Zrinka je srčana u svemu što radi, a radi puno toga. Krenimo otpočetka.

### “Folklor smo svi mi!”

Od malih nogu Zrinka je aktivna: u osnovnoj školi bila je šahistica, izviđačica, planinarka i pjevačica te folklorišica, a tijekom srednje škole, osim aktivnog sudjelovanja u tadašnjim radnim akcijama i pohađanju političkih škola, Zrinka je nastavila s folklorom. Ljubav prema folkloru ne jenjava ni danas, dapače, reklo bi se da je sve jača. Zrinka danas vodi dječje i odrasle folklorne grupe KUD-a Delovi, a do ove je godine vodila i grupe KUD-a „Rudar“ Glogovac. Uz to, tajnica je Županijske zajednice kulturno-umjetničkih udruga te zamjenica predstavnika ŽZKUU u Skupštini Hrvatskog sabora kulture za razdoblje 2016.-2024.

„U svom radu nastojim odgajati plesače, učeći ih da čuvaju svoju tradicijsku kulturu, da poštuju, njeguju i promoviraju bogatu kulturnu baštinu, ponajprije onu iz Podravine, odakle dolaze“, kaže Zrinka dodajući kako nema budućnosti bez prošlosti te je važno poznavati svoje kako bi se moglo poštovati i tuđe, a folklor to omogućuje. Folklor je za nju nešto što je okružuje cijeli život, što je, osim puno odricanja i slobodnog vremena, puno proba i znoja, vježbanja i glačanja nošnji, donijelo i puno novih poznanstava, veselja, radosti i smijeha, putovanja i nastupa.

### Mnoštvo priznanja

Njezin rad u folkloru je svijetu prepoznat. Osim što je grupe koje vodi odvela na mnoge susrete i nastupe diljem Hrvatske, ali i u regiji i po ostatku Europe, sudjelovala je na 49. Međunarodnoj smotri folkloru u Zagrebu, najuglednijoj amaterskoj folklornoj manifestaciji te na državnim smotrama. Jedna od dražih joj je ona prošlogodišnja gdje je s KUD-om Delovi, iz sela sa svega 150-ak stanovnika, uspjela do državne razine na kojoj su imali čast predstavljati Županiju. Također, Zrinkina koreografija podravskih pjesama i plesova „Megla pala na samu Barbaru“ izvedena je na 10. Festivalu hrvatske folklorne koreografije u Križevcima, koreografija

pjesma i plesova Međimurja „Daj mi Bože oči sokolove“ izvedena je na 15. Festivalu folklorne koreografije u Ivanić Gradu, a koreografija pjesma i plesova Zagorja pod nazivom „Dišala je roža“ na 16. Festivalu u Bjelovaru. Dobitnica je mnogih nagrada i priznanje, među ostalim i zlatne, srebrne i brončane diplome Hrvatskog sabora kulture za uspješan rad na širenju i razvijanju kulturno-umjetničkog amaterizma i hrvatske kulture, Zahvalnice Koprivničko-križevačke županije 2017. za uspjehe u radu i postignute zasluge na području kulturno-umjetničkog djelovanja te Zlatne plakete Općine Koprivnički Bregi za uspješno vođenje KUD-a „Rudar“ iz Glogovca i predani rad na očuvanju i promicanju tradicionalnih kulturnih vrijednosti našeg kraja. Uz folklor, Zrinka je aktivna i u humanitarnom radu, na što potiče i svoje folklorše, a sve je to prepoznato te je 2018. bili i Najvolonter Udruge PULS.

### Humanitarni rad

Kad bi se pobrojao sav humanitarni rad kojim se tijekom godina bavila, bio bi to poduži popis na nekoliko strana. Danas je Zrinka aktivna volonterka Podravkine Udruge Puls, Društva naša djeca Koprivnica, voditeljica projekta „Za osmijeh djeteta u bolnici“, suradnica na projektima vezanim uz COOR Podravsko sunce. Također, uključuje se u sve humanitarne akcije koje se odvijaju na području županije, a osim pomaganja ljudima, obožava pomagati

životinjama.

„Kod kuće imam invalidnu 9-godišnju mačku Tonku koja mi je uvelike promijenila način razmišljanja i potencirala moju empatiju prema životinjama, posebno napuštenim. Tako sam se odlučila, uz nju, udomiti i jednu malu, napuštenu kujicu Mašu koja trenutno ima dva mjeseca. Kako nisam u mogućnosti udomiti više životinja, odlučila sam dati im svoje vrijeme i više puta kroz tjedan otići na druženje sa životinjama iz azila“, govori Zrinka i dodaje kako je osjećaj da si učinio dobro djelo, pomogao nekome, bilo čovjeku ili životinji, zaista neprocjenjiv. Jer najviše, i najvrjednije, što svatko može dati jest svoje vrijeme i trud, a dobar osjećaj koji uz to dolazi nagrada je koja pozitivno utječe na svačiji život i zdravlje.

### Organizacija je već pola obavljenog posla

Svestrana Zrinka uvijek nađe vremena za ono što voli. Bez obzira na godine, „nije stala na kočnicu“ već je nastavila jednakim tempom kao i prije. A kako stiže uskladiti sve svoje obveze i u svima biti dobra? Kaže kako je najvažnija organizacija i kada se ono što se radi zaista i voli, tad ne postoje problemi i put k uspješnom cilju je napola utaban.

(Lana Miletić)



# Začepljen nos – uzroci i liječenje

Tijekom hladnijeg doba godine češće su upale gornjih dišnih puteva, a začepljenost nosa i obilna sekrecija uz otežano disanje, šmrncanje, kihanje jedni od prvih znakova bolesti. Hladnoća i hladno vrijeme dodatno su opterećenje za sluznicu nosa i njezinu funkciju termoregulacije i respiracije

Početni dio dišnog puta čini nos sa svojom sluznicom koja se nalazi i u sinusima (paranasalnim šupljinama). Nos je stoga glavni regulator udahnutog zraka i ujedno zaštitni organ za donje respiratorne puteve, posebno za nježni alveolarni epitel pluća. Funkcije respiratorne sluznice nosa mnogostruke su, složene i međusobno ovisne, tako da poremećaj jedne za sobom povlači manji ili veći ispad ostalih funkcija. Najvažnije su respiracijska, zaštitna, njušna, refleksna i fonacijska funkcija.

Tijekom hladnijeg doba godine češće su upale gornjih dišnih puteva, a začepljenost nosa i obilna sekrecija uz otežano disanje, šmrncanje, kihanje jedni od prvih znakova bolesti. Hladnoća i hladno vrijeme dodatno su opterećenje za sluznicu nosa i njezinu funkciju termoregulacije i respiracije. Dolazi do pojačanog lučenja sluzi, nosna sluznica natiče, što otežava disanje i nerijetko dovodi do začepljenja nosa. S druge strane, pregrijane prostorije sa suhim zrakom isušuju sluznicu te tako smanjuju njezinu otpornost i povećavaju mogućnost naseljavanja raznih mikroorganizama.

Sluznica nosa može zaustaviti većinu čestica prašine i bakterija, koje prolaskom zraka veže na svoju površinu, u čemu se očituje njezina funkcija filtriranja zraka koji udišemo.

Rinitis je upala nosne sluznice, tijekom koje je prisutan najmanje jedan od sljedećih simptoma: kongestija (otečenost nosne sluznice), vodenasta

sekrecija, kihanje, svrbež i nosna opstrukcija. U hladnije vrijeme češće su prehlade koje prate upale nosne sluznice, a česta pojava je i upala grla, pa možemo reći da govorimo o nazofaringitisu.

Ako navedene simptome možemo pripisati alergijskoj upalnoj reakciji uzrokovanoj nekim alergenom, tada govorimo o alergijskom rinitisu. Nakon izlaganja alergenu upala i simptomi mogu potrajati tjednima. I rana i kasna faza reakcije imaju slične simptome, s tim da je u kasnoj ipak više izražena nosna kongestija (edematozno zadebljanje nosne sluznice). Vazomotorni rinitis je kronična bolest kod koje povremeno proširenje krvnih žila nosne sluznice izaziva vodenasti iscjedak iz nosa i kihanje. Etiologija nije poznata, a ne može se utvrditi ni alergijski uzrok. Čini se kako suhi zrak pogoršava ovo stanje. Vazomotorni rinitis izaziva kihanje i vodenastu rinoreju. Vazomotorni rinitis se razlikuje od specifičnih virusnih i bakterijskih infekcija nosa po tome što nema gnojnog iscjedka i krusta. Infektivni rinitis najčešće je uzrokovan virusnom infekcijom, prije svega virusom obične prehlade i drugim virusima. Bakterijski rinitis najčešće se razvija kao superinfekcija rinitisa uzrokovanog nekim od prethodno navedenih stanja.

Sinusitis je upala paranasalnih sinusa izazvana virusnim, bakterijskim ili gljivičnim infekcijama ili alergijskim reakcijama. Jedan od glavnih simptoma je začepljenje i kongestija nosa, gnojna rinore-

ja. Dekongestivi i inhaliranje slanah i toplih otopina ublažava simptome i olakšava pražnjenja sinusa.

Upala srednjeg uha može se javiti kao komplikacija kod respiratornih infekcija gornjih dišnih puteva (prehlade, "viroze", gripa i sl.). Bubnjište je povezano sa stražnjim dijelom nosa preko Eustahijeve tube. Kod kataralne upale srednjeg uha nema gnoja, već se nakuplja serozna tekućina, a bol je izazvana podtlakom u uhu koji se razvija kao posljedica začepljenosti tube.

Kod svih ovih stanja, svakako je potrebno što prije osigurati prohodnost nosne šupljine i tako omogućiti normalno disanje.

Dekongestivi, poput ksilometazolina imaju vazokonstriktorno djelovanje koje smanjuje oticanje nosne sluznice. Učinak je neposredan - olakšava se osjećaj kongestije nosne sluznice i disanje, smanjuje sekrecija iz nosa, olakšava drenaža i sprječava nastanak komplikacija (sinusitis, otitis i dr.).

Ksilometazolin ima alfa-adrenergičko vazokonstriktorno djelovanje na otečenu nosnu sluznicu, tj. pomaže sužavanju krvnih kapilara u nosu, što smanjuje edem, znatno ublažava otpor strujanju zraka i olakšava disanje.

Dekongestivi u obliku spreja, odnosno kapi za nos su dobro došli jer do upale uha dolazi zbog začepljenja nosa i Eustahijeve tube, a dekonjestivi ih odčepe.

(Tatjana Vucelić, mag. pharm.)

## OGLAS O LIJEKU

### RINIL 1 mg/ml sprej za nos, otopina

RINIL 1 mg/ml sprej za nos je bezreceptni lijek koji pripada farmakoterapijskoj skupini: Lijekovi za liječenje bolesti nosa, nazalni dekonjestivi za lokalnu primjenu (ATK oznaka: R01AA07).

RINIL 1 mg/ml sprej za nos sadrži ksilometazolin koji pomaže sužavanju krvnih kapilara u nosu, smanjujući time oticanje sluznice nosa.

#### Terapijske indikacije:

- smanjenje oticanja sluznice nosa kod akutne prehlade, vazomotornog i alergijskog rinitisa;
- olakšavanje pražnjenja sekreta u slučaju paranasalnog sinusitisa i kataralne upale srednjeg uha povezanog s prehladom.

RINIL 1 mg/ml sprej za nos je namijenjen za upotrebu kod odraslih i kod djece s 10 i više godina starosti.

#### Farmakološka svojstva

#### Farmakodinamička svojstva

Ksilometazolin, derivat imidazola, je simpatomimetik s alfa-adrenergičkim djelovanjem. Ima konstriktivno djelovanje na krvne žile nosa, te tako smanjuje oteklinu sluznice nosa i okolne sluznice ždrijela. Djelovanje lijeka započinje 5-10 minuta nakon primjene prve doze, a očituje se lakšim disanjem na nos, zbog smanjene oteklina sluznice nosa i poboljšane drenaže nosnih sekreta.

Pakiranje: 10 ml otopine u bijeloj plastičnoj bočici zatvorenoj odmjernim plastičnim sustavom za raspršivanje s nastavkom za nos i zaštitnom kapičicom.

Lijek se izdaje bez recepta, u ljekarni.

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



# RK Podravka Vegeta mirno proslavila 65. rođendan, mjesec iskorišten za pripremu ekipe

Rukometni klub Podravka Vegeta ove je godine proslavio svoj 65. rođendan. Toliko je godina prošlo od 4. prosinca 1955. i prve utakmice RK Podravka Vegete, tada zvane Ivo Marinković. Nažalost, epidemiološka situacija i dalje svima remeti veselje, stoga Klub nije posegnuo za slavljem dostojnim brojnih godina prepunih trofeja i naslova.

Posljednjih godina RK Podravka Vegeta sudjeluje u europskim natjecanjima te Regionalnoj ligi i domaćim natjecanjima dok pet ekipa iz omladinskog pogona nastupa u svojim domaćim ligama. Igračice Kluba članice su raznih reprezentacija, a velik broj njih doprinose rezultatima hrvatske ženske reprezentacije, u svim uzrastima.

Krajem studenog koronavirus se opet probio u redove Kluba stoga je ponovno slijedila prisilna pauza, da bi se početkom prosinca ekipa polako vratila treninzima. Pred cijelim stručnim stožerom bio je nezavidan zadatak prepun prilagodbi. Sve igračice po povratku treninzima podvrgnule su se opsežnim testiranjima kako bi se na temelju istih dobio uvid u njihovo fizičko stanje, prema kojem se pak radio plan i program treninga. Nije normalno da sportaš prekine trening, pa po-



novno počinje, pa prekine pa opet krene. Jednostavno, želimo osigurati igračice i pripremiti ih za napore u siječnju – rekao je fizioterapeut Bojan Savić misleći na povratak Lige prvakinja, nacionalnog prvenstva, ali i državnog kupa.

Cijeli prosinac protekao je bez susreta seniorske ekipe, prvi su na rasporedu početkom siječnja 2021. godine, a među njima je i susret DELO EHF Lige prvakinja protiv Odense Håndbolda u Danskoj koji se igra 9. siječnja.

## DEJANA MILOSAVLJEVIĆ DIO REPREZENTACIJE KOJA JE OSVOJILA POVIJESNU BRONCU

Naša igračica Dejana Milosavljević priključila se reprezentaciji u drugom krugu Europskog pr-

venstva u Danskoj te je pridonijela povijesnom uspjehu hrvatskog ženskog rukometa, osvajanju brončane medalje. U susretu za treće mjesto Hrvatska je bila bolja od Danske s 25-19, a Dejana je zabilježila jedan pogodak. Ovim putem čestitamo reprezentaciji Hrvatske na iznimnom postignuću!

## PODRAVKA 2 LINO

Mlade rukometašice Podravke 2 Lino koje vodi trenerica Đurđica Zečević u prosincu su odigrale nekoliko susreta 2. HRL Sjever – žene. Na domaćem terenu, potpomognute mladim prvotimkama Škarić, Buljan i Zrnić, slavile su protiv ekipe ŽRK Brod 41-29. Pobjeda je upisana i protiv druge ekipe ŽRK Bjelovar, ovog puta na gostujućem terenu gdje je rezultat bio 29-42. (Jurica Karan)

## Slaven Belupo prvi dio sezone završio na diobi petog mjesta s Hajdukom, Krstanović najbolji strijelac



Nogometaši Slaven Belupa nalaze se na zimskom odmoru, a s pripremama za proljetni dio prvenstva startat će u nedjelju, 3. siječnja. Momčad trenera Tomislava Stipičića prvi dio sezone završila

je na diobi petog mjesta prvenstvene ljestvice sa 17 osvojenih bodova, koliko ima i splitski Hajduk, i gol razlikom 19:21. Ukupno su naši nogometaši upisali četiri pobjede, pet remija i šest poraza.

Najbolji strijelac u aktualnoj sezoni je Krstanović s četiri pogotka. Knoll je postigao tri, a dva puta su protivničke mreže tresli Bačelić Grgić, Božić, Glavčić i Etoundi. Po jedan gol zabilježili su Boakye, Lulić, Prce i Soldo. Naš najbolji asistent je Nemanja Glavčić koji je pet puta pripremio golove svojim suigračima, a dvojica igrača koja su odi-

grala sve utakmice i provela maksimalnih 1350 minuta na terenu su Ivan Filipović i Goran Paracki. Naša će momčad u proljetnom dijelu sezone odigrati dvije zaostale utakmice. U 1/8 finala Kupa snage će odmjeriti s GOŠK-om u Dubrovniku, a u utakmici 16. kola HT Prve lige u Koprivnici će odmjeriti snage s Rijekom. Termini utakmica bit će poznati naknadno. U prvom kolu drugog dijela sezone Slaven Belupo će gostovati u Puli kod Istre 1961, a utakmica će se igrati 22., 23. ili 24. siječnja.

## BLAGDANSKI RIŽOTO S BAKALAROM

### Sastojci (za 4 osobe):

- 600 g fileta bakalara
- **250 g Zlato polje Arborio riže**
- 1 komorač
- 150 ml slatkog vrhnja
- 200 ml bijelog vina
- 50 ml prošek
- 60 ml maslinova ulja
- sol
- **Vegeta Maestro crni papar**
- 1 žlica nasjeckanog kopra
- **1 žličica Senfa estragon Podravka**
- 1 žličica nasjeckanog ružmarina
- **1 žlica Vegete Natur Mediteran**

Ploške komorača posolite i kratko popecite na zagrijanom ulju. Odložite ih na tanjur.

Na istom ulju popecite narezane odreske bakalara, dodajte Vegetu Natur Mediteran, podlijte vinom, dodajte napola kuhanu rižu, nasjeckani ružmarin i pustite da se kratko pirja.

Rižoto podlijte prošekom i sve lagano protresite. Dodajte vrhnje pomiješano sa senfom, posolite i popaprite.

Po rižotu posložite pečeni komorač, poklopite i ostavite stajati oko 5 minuta.

Prije posluživanja rižoto pospite nasjeckanim koprom.



♥ **Savjet:** Na kraju pirjanja rižotu možete dodati 1-2 žlice limunova soka.

Arborio riža odličan je izbor za pripremu rižota jer sadrži visoki udio škroba koji se miješanjem i podlijevanjem oslobađa i stvara kremastu

strukturu rižota te je i razlog apsorpcije velike količine vode bez posebnog produljenja perioda kuhanja.

**Vrijeme pripreme:** 45 minuta

**Zahtjevnost:** jednostavno

## PEČENI JUNEĆI FILE S AGRUMIMA

### Sastojci (za 4 osobe):

- 800 g junećeg filea
- 2 žlice maslinova ulja
- sol
- **Vegeta Maestro crni papar**
- **100 g ploški Pancete Podravka**
- Za umak:
- 1 naranča
- 50 g maslaca
- 50 g kumquata
- 2 žlice očišćenih sjemenki nara
- 1 zvjezdasti anis
- **1 štapić Vegeta Maestro cimeta u kori**
- **4 Vegeta Maestro Klinčića cijela**
- ½ žličice šećera
- **1 žličica Dolcela Gussnela**
- sol
- **Vegeta Maestro crni papar**

Juneći file očistite od suvišnih kožica. Zatim ga posolite, pospite paprom, nauljite i obložite ploškama pancete.

Stavite ga u posudu za pečenje i pecite u pećnici zagrijanoj na 220 °C oko 30 minuta, da panceta postane hrskava, a file u sredini zadrži roza boju.

Za to vrijeme na rastopljeni maslac stavite isfiltriranu naranču i narezan kumquat. Dodajte



anis, cimet, klinčić, sol, papar, nar i šećer. Pirjajte nekoliko minuta pa umiješajte Gussnel razmučen u malo vode. Još kratko popirjajte da dobijete umak.

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

cvjetače).

♥ **Savjet:** Važno je da kontrolirate dužinu pečenja da meso zadrži sočnost i mekoću.

**Vrijeme pripreme:** 45 minuta

**Zahtjevnost:** srednje zahtjevno

## DOMAĆI MEDENJACI

### Sastojci:

- 350 g Oštrog brašna Podravka
- Vegeta Maestro muškatni oraščić
- 2-3 žlice cvjetnog meda
- 1 žličica Vegeta Maestro cimeta
- 100 g oraha ili badema
- 2 žlice ruma
- 2 jaja
- 200 g šećera
- 150 g maslaca
- ¼ Dolcela Praška za pecivo
- limunova korica

### Za premazivanje:

- bjelanjak

Prašak za pecivo ravnomjerno dodajte brašnu, pa zajedno s maslacem narezanim na listiće dobro izmrvite.

Dodajte šećer, jaja, rakiju, mljevene orahe, cimet, med, ribani muškatni oraščić, naribanu limunovu koricu i sve dobro izradite.

Tijesto mora odstajati na hladnome mjestu najmanje 1 sat, a zatim oblikujte veće valjke koje ćete izrezati na ravnomjerne komade veličine oraha.

Oblikujte kuglice, složite ih na namašćeni lim, malo spljoštite, premažite bjelanjkom i ukasite polovicom badema ili oraha. Pecite



na temperaturi od 220 °C oko 15 minuta. Medenjake poslužite uz tople napitke.

♥ **Savjet:** Domaće medenjake možete ukasiti kao na slici na sljedeći način. Bjelanjak istucite u snijeg, dodajte mu 200 g šećera u prahu i nastavite miješati da se šećer otopi. Na kraju umiješajte sok od ½ limuna. Dio bijele glazure možete obojiti preham-

benim bojama. Smjesu stavite u malu slastičarsku vrećicu ili tuljac načinjen od papira za pečenje s malim otvorom.

Kad se medenjaci ohlade ukasite ih šarenim glazurama i ostavite da se ukasi osuše.

**Vrijeme pripreme:** 90 minuta  
**Zahtjevnost:** srednje zahtjevno

## BOŽIĆNI KUGLOF

### Sastojci:

- 150 g Oštrog brašna Podravka
- 80 g Dolcela Gussnela
- 50 g mljevenih badema
- 1 Dolcela Prašak za pecivo
- 150 g šećera
- 1 Dolcela Limun šećer
- 3 jaja
- 180 ml mlijeka
- 150 g maslaca
- 80 g svijetlih grožđica

Brašno i Gussnel pomiješajte, dodajte mljevene bademe, prašak za pecivo, šećer i limun šećer.

Jaja, mlijeko i rastopljeni maslac dobro izmiješajte te dodajte smjesi s brašnom.

U smjesu umiješajte grožđice, pa je izlijte u namašćeni kalup za kuglof.

Pecite 40 – 45 minuta (ovisno o obliku kalupa) u pećnici zagrijanoj na 180 °C.

Pečeni kolač još topao izvadite iz kalupa i ohladite.

♥ **Savjet:** Kuglof možete preliti i čokoladnom glazurom ili bijelom glazurom od šećera u prahu i soka limuna.



**Vrijeme pripreme:** 60 minuta

**Zahtjevnost:** srednje zahtjevno



# Likovna sekcija „Podravka 72“ KUD-a Podravka ponosno predstavlja 47. godišnju smotru radova

Zbog pandemije COVID-19 virusa primorani smo otkazati fizička druženja, no u želji da umjetnost nastavi teći svojim tokom odlučili smo kako će ovogodišnja smotra radova KUD-a Podravka biti održana u drugačijoj, ali i inovativnijoj formi.

Virtualna 47. godišnja smotra Likovne sekcije „Podravka 72“ KUD-a Podravka predstavlja radove 31 člana Društva naslikane raznim stilovima; od akademskog realizma i simbolizma pa sve do nekoliko djela zrelih umjetnika naivne umjetnosti. Naši umjetnici ponajviše su se posvetili motivima drage nam Podravine, ali ne izostaju ni jesenji te zimski motivi, prikazi gradova, morski pejzaži ili pak motivi mrtve prirode.

Zahvala svima koji su sudjelovali u realiza-



ciji ove izložbe, a iskrene čestitke članovima Likovne sekcije „Podravka 72“ KUD-a Podravka na 47. godišnjoj smotri radova!

Video - virtualnu izložbu možete pogledati na ovom linku: <https://youtu.be/s8UnWqFdgAI> (Vesna Martinjak)

## Novi početak

# Okretanje novog lista

Nakon blagdana provedenih u svojevrsnoj karanteni Ludens teatar će u novoj godini odigrati novu predstavu „Titanik“ za čiju premijeru se čeka popuštanje epidemioloških mjera i povoljna društvena situacija. Osim premijere zakazana su i gostovanja na Krku i u Đakovu, a odradit će se i odgođene predstave u Velikoj gorici i Samoboru.

Glumačke radionice nastavljaju sa svojim radom i pripremaju predstave koje će nam na kraju proljeća prezentirati i tako zaokružiti cjelogodišnji rad. Nadamo se kako će ova godina biti mnogo bolja od prošle koja nam je svima uzrokovala velike probleme.



# 11. Zbornik radova literarne sekcije KUD-a Podravka

Literarna sekcija KUD-a Podravka osnovana je 1975. godine. Prvotno je okupljala djelatnike prehrambene kompanije, a danas i šire. Tijekom godina kontinuirano su objavljivani zajednički zbornici radova članova Literarne sekcije KUD-a u kojima su uz pjesme članova, objavljivani i crteži Likovne sekcije „Podravka 72“ KUD-a Podravka.

Ove godine, pod naslovom „Srce na dlanu“ tiskan je 11. Zbornik radova Literarne sekcije KUD-a Podravka. Ilustracije za Zbornik nacrtali su članovi Likovne sekcije „Podravka 72“ KUD-a Podravka.

Za Zbornik se slobodno može kazati kako se radi o uspješnoj suradnji pjesnika i slikara. Osjeća se zajedništvo i pripadanje istom umjetničkom krugu onih stvaratelja koji imaju vrlo blisko nadahnuće.

Svaki poeta, a ima ih 18, pojavljuje se s podjednakim brojem pjesama. U poeziji „Srce na dlanu“ izrečena je ljubav prema ljepoti rodnog kraja, ljudima s kojima se tu svakodnevno susrećemo, kao i intimnim osjećajima prema „njemu“ ili „njoj“, koji su vrlo tiho izrečeni.

Svaki čitatelj Zbornika bit će oplemenjen iskrenim stihovima, kao i zadivljen ilustracijama Podravkine likovne sekcije.

Nakladnik Zbornika radova je KUD Podravka, urednica je Vesna Martinjak, za proslav i lekturu zaslužna je Maja Kušenić Gjerek, a umjetničku izvedbu naslovnice napravio je Zlatko Kolarek. (R)



Zbornik radova članova KUD-a Podravka,  
Literarne sekcije i Likovne sekcije "Podravka 72"

## Nagradna igra za Podravkaše

### Odgovorite točno na pitanje i osvojite poklon paket

Sve što je potrebno jest poslati točan odgovor, sa svojim podacima, na e-mail adresu: [ana.miletic@podravka.hr](mailto:ana.miletic@podravka.hr), s naznakom NAGRADNA IGRA: ODGOVORI TOČNO I OSVOJI POKLON PAKET.

Odgovore možete slati do 19. siječnja 2021., a najsretnija/najsretniji od vas, s točnim odgovorom, bit će odabran putem aplikacije random.org. Ime dobitnice/dobitnika poklon paketa bit će objavljeno u sljedećem broju lista Podravka.

#### Katarina Popović

– sretna dobitnica nagradne igre Najsretnija u rješavanju nagradnog pitanja „Koji su novi Podravka funkcionalni čajevi?“ s točnim odgovorom – „Harmonija, Otpornost, San i Aktivnost“, je Katarina Popović iz Poslovne kvalitete i održivog razvoja kojoj je komisija iz Korporativnog marketinga i komunikacija donijela sreću u ovom nagradnom izvlačenju.

## Koje Dolceta proizvode koristite za pripremu božićnih kolača?

## KALENDAR RADNOG VREMENA ZA 2021.

MJESECI DANI	SIJEČANJ	VELJAČA	OŽUJAK
Ponedjeljak	4 11 18 25	1 8 15 22	1 8 15 22
Utorak	5 12 19 26	2 9 16 23	2 9 16 23
Srijeda	6 13 20 27	3 10 17 24	3 10 17 24
Četvrtak	7 14 21 28	4 11 18 25	4 11 18 25
Petak	1 8 15 22 29	5 12 19 26	5 12 19 26
Subota	2 9 16 23 30	6 13 20 27	6 13 20 27
Nedjelja	3 10 17 24 31	7 14 21 28	7 14 21 28
MJESECI DANI	SRPANJ	KOLOVOZ	RUJAN
Ponedjeljak	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20
Utorak	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21
Srijeda	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22
Četvrtak	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23
Petak	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24
Subota	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25
Nedjelja	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26

### Napomena:

U općem rasporedu radnog vremena za 2021. godinu planirano je 17 dana kolektivnog godišnjeg odmora.

### Blagdani u 2021. godini

1. siječnja	Nova godina	5. kolovoza	Dan pok
6. siječnja	Bogojavljenje ili Sveta tri kralja	15. kolovoza	Velika G
4. travnja	Uskrs	1. studenoga	Svi svet
5. travnja	Uskrsni ponedjeljak	18. studenoga	Dan sje
1. svibnja	Praznik rada	25. prosinca	Božić
30. svibnja	Dan državnosti	26. prosinca	prvi dan
3. lipnja	Tijelovo		
22. lipnja	Dan antifašističke borbe		



## 21. GODINU ZA GRUPU PODRAVKA HRVATSKA

	TRAVANJ	SVIBANJ	LIPANJ
29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24
	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25
	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
	LISTOPAD	STUDENI	PROSINAC
27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27
28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28
29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29
30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30
	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31
	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25
	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26

 Nedjelje i blagdani  
 Slobodne subote

 Kolektivni godišnji odmor  
 Radni dani

Božića i domovinske zahvalnosti i Dan hrvatskih branitelja

Božića

i

Sjećanja na žrtve domovinskog rata i Dan sjećanja na žrtvu Vukovara i Škabrnje

Božića po Božiću, Sveti Stjepan

## Pregled radnih dana, slobodnih dana

Mjesec	Blagdani	Kolektivni godišnji odmor	Blag
0	1	2	
<b>Siječanj</b>	<b>1. i 6.</b>		
<b>Veljača</b>			
<b>Ožujak</b>			
<b>Travanj</b>	<b>4.-5.</b>		
<b>Svibanj</b>	<b>1. i 30.</b>		
<b>Lipanj</b>	<b>3. i 22.</b>	<b>4. i 21.</b>	
<b>Srpanj</b>			
<b>Kolovoz</b>	<b>5. i 15.</b>	<b>2.-4., 6. i 9.-13.</b>	
<b>Rujan</b>			
<b>Listopad</b>			
<b>Studeni</b>	<b>1. i 18.</b>		
<b>Prosinac</b>	<b>25.-26.</b>	<b>24. i 27.-31.</b>	

1. Blagdani koji padaju u dane tjednog odmora subotu i nedjelju ne prenose se u ostvaruju pravo na naknadu plaće.

2. Pravo da ne rade imaju građani Republike Hrvatske koji Božić slave na dan 7. dan Uskrasnog ponedjeljka, pripadnici islamske vjeroispovjesti koji slave blagdan od tih blagdana, pripadnici židovske vjeroispovjesti koji slave blagdane Roš haš

i mjesečni fond sati za 2021. godinu

Dani za obračun			Ukupno dana	Mjesečni fond sati
Radni dani	Kolektivni godišnji odmor	Radni dan		
3	4	5	6(3+4+5)	7
<b>2</b>		<b>19</b>	21	168
		<b>20</b>	20	160
		<b>23</b>	23	184
<b>1</b>		<b>21</b>	22	176
		<b>21</b>	21	168
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	22	176
		<b>22</b>	22	176
<b>1</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	22	176
		<b>22</b>	22	176
		<b>21</b>	21	168
<b>2</b>		<b>20</b>	22	176
	<b>6</b>	<b>17</b>	23	184
<b>8</b>	<b>17</b>	<b>236</b>	<b>261</b>	<b>2088</b>

u idući radni dan, ne ulaze u kalendar radnog vremena i radnici za te dane ne

. siječnja, kršćani koji slave blagdan Uskrsa prema julijanskom kalendaru na  
 e Ramazanski bajram i Kurban bajram jedan dan prema svom izboru za svaki  
 anu i Jom kipur, jedan dan prema svom izboru za svaki od tih blagdana.

# MAJSTOR



Vam želi mirne i radosne blagdane!



# Sretni blagdani, uspješna, zdrava i radosna nova godina!

Ovo je bila godina Podravka pašteta!  
Zajedno smo ostvarili odlične rezultate.

Podravka pašetama vratili smo  
sjaj koji im pripada.

Hvala Vam što ste dio ove vrhunske priče!



**SAMO MAŽI.**



dolcela

IMAŠ  
PRAVO NA  
SLATKO!

**NAJFINIJI** poklon  
ovih blagdana.

Maleni zalogaji za veliki užitek kriju se u Dolcela blagdanskim kolačima. Vi čaroliju stvarate, Dolcela pomaže.

*Slatki dodir fantazije*



PODRAVKA

www.podravka.com