

PODRAVKA



**Nagrada Zlatna košarica
za Lino Lada sladoled**



PUNOĆA
OKUSA

100 %
PRIRODAN ZAČIN

RASKOŠNA
CRVENA BOJA



VEGETA MAESTRO CRVENA PAPRIKA -
NEZAMJENJIV ZAČIN SVAKOG UKUSNOG JELA!



Poštovane Podravkašice i Podravkaši,

za nama je, a i pred nama, turbulentno i neizvjesno razdoblje kojim zasid kročimo sigurnim korakom. Potvrđuju to i rezultati poslovanja prvih devet mjeseci ove godine: Grupa Podravka uspjela je, bez obzira na izazove koji su se pred njoj ispostavili te otežano poslovanje, ostvariti dobit i porasti u prihodima od prodaje 2,8 posto.

Na tragu dosadašnjih postignuća radit će se i dalje, a prepoznatost kvalitete Podravkinih proizvoda stigla je još jednom: u obliku nagrade Zlatna košarica za Proizvod godine. Lino Lada sladoled, zajednički projekt Podravke i Leda, osvojio je najvećeg ocjene stručnog žirija i pritom potvrdio svoju kvalitetu, inovativnost, ali i već pristigla priznanja sa svjetske razine.

Kad govorimo o nagradama, valja spomenuti i onu za transparentnost i dobre odnose s investitorima: Podravka je osvojila drugo mjesto i time potvrdila svoj visoki status i mjesto na domaćem kompanijskom tržištu.

Osim nagrada za već odrađene projekte i uspostavljene odnose, u Podravki se i dalje radi punom parom. Tako se Kviki može pohvaliti proširenjem LOLs asortimana, Dolcela novom mješavinom za kolače, aromatiziranim šećerima, vinskim kamenom i novim okusom, i pakiranjem, Dolcela Cake2go-a. Noviteta ima i u Poslovnim programu Podravka hrana: pripremili su nove Mješavine za kruh, dok Vegeta sa svojim novim brand ambasadorom Ivanom Šarićem koristi sve blagodati najnovijih tehnologija.

O svemu tome, ali i kulturnim, sportskim, temama s Coolinarike i iz ostalih dijelova Grupe Podravka čitajte na stranicama koje slijede. (Lana Miletić)

SADRŽAJ

- 4 - 17** **Vijesti**
- 18 - 19** **I ja sam Podravkaš**
- 20** **Coolinarika**
- 21** **Belupo**
- 22 - 24** **Žito**
- 25 - 27** **Sport**
- 28 - 29** **Kultura**
- 30** **Recepti**
- 31** **Nagradna igra**



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@podravka.hr.

Novine dioničkog društva Podravka

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

Za izdavača:
Korporativni marketing
i komunikacije

Urednica:
Lana Miletić

Lektura:
Tea Cikojević Prlić

Grafička priprema:
Miroslav Miletić

Tisak:
Printera

List Podravka čitajte i na:
www.podravka.hr

Rezultati poslovanja Grupe Podravka za 1.-9. 2020.

Unatoč otežanim uvjetima Podravka ostvarila rast

- ♥ Prihodi od prodaje porasli za 90,1 milijun kuna odnosno 2,8 posto
- ♥ Ostvarena neto dobit u iznosu od 210,1 milijun kuna što predstavlja rast od 8,1 posto u odnosu na godinu ranije
- ♥ Vlastiti brendovi ostvarili rast prihoda od prodaje u iznosu od 103 milijuna kuna te je ostvaren rast u oba segmenta poslovanja, Prehrani i Farmaceutici
- ♥ Poslovni program Kulinarstvo te regija Centralna Europa ostvarili najveći rast prihoda od prodaje u odnosu na usporedno razdoblje
- ♥ U otežanim uvjetima poslovanja, kompanija je iskazala veliku sposobnost brze prilagodbe poslovanja novonastaloj izvanrednoj situaciji te time uspješno odgovorila na brojne izazove

Nadzorni odbor Podravke d.d. na svojoj današnjoj sjednici potvrdio je nerevidirane rezultate poslovanja Grupe Podravka za prvih devet mjeseci 2020. godine te izrazio veliko zadovoljstvo i dao punu podršku svim naporima koji su učinjeni kako bi kompanija i u ovim otežanim uvjetima poslovanja prouzrokovanim utjecajem bolesti COVID-19 nastavila s ostvarenjem pozitivnih pokazatelja na gotovo svim razinama poslovanja.

„Unatoč brojnim negativnim utjecajima na poslovanje, među kojima posebno možemo istaknuti negativne tečajne razlike, rast cijena sirovina i materijala, slabiju turističku sezonu te brojne druge, uspjeli smo brzom transformacijom poslovanja odgovoriti na razne izazove te ostvariti rezultate na koje svi zajedno možemo i moramo biti ponosni. Ovom prilikom želim se posebno zahvaliti svim našim radnicima na njihovom velikom doprinosu u ovim posebno teš-

kim vremenima i poručiti im kako ćemo, nakon što smo ih već dva puta ove godine posebno nagradili, nastaviti s nagrađivanjem i unaprjeđenjem njihovog statusa u našoj kompaniji. Vrijeme koje je pred nama prepuno je nepoznanica, no uvjeren sam da ćemo se i dalje uspješno nositi sa svim izazovima te nastaviti graditi još uspješniju Grupu Podravka“ – naglasio je Marin Pucar, predsjednik Uprave Podravke prilikom objave rezultata poslovanja.



Goran Mehlek/CROPIX



Ovom prilikom želim se posebno zahvaliti svim našim radnicima na njihovom velikom doprinosu u ovim posebno teškim vremenima i poručiti im kako ćemo, nakon što smo ih već dva puta ove godine posebno nagradili, nastaviti s nagrađivanjem i unaprjeđenjem njihovog statusa u našoj kompaniji naglasio je Marin Pucar, predsjednik Uprave Podravke prilikom objave rezultata poslovanja

. godine

ima poslovanja, Grupa prihoda i neto dobiti



Neto dobit Grupe Podravka za prvih devet mjeseci 2020. godine iznosila je 210,1 milijun kuna što predstavlja rast od 8,1 posto u odnosu na usporedno razdoblje godinu ranije. Rast prodaje organskog asortimana uz istovremenu kontrolu operativnih troškova rezultiralo je rastom profitabilnosti.

Prihodi od prodaje Grupe Podravka porasli su za 90,1 milijun kuna te su iznosili 3.328,6 milijuna kuna što predstavlja rast od 2,8 posto u odnosu na godinu ranije. Na kretanje prihoda od prodaje utjecao je rast oba poslovna segmenta, Prehrane i Farmaceutike.

Segment Prehrane ostvario je 2.619,7 milijuna kuna prihoda od prodaje što predstavlja povećanje od 69,4 milijuna kuna u odnosu na prethodnu godinu. U okviru navedenog segmenta najveći rast u iznosu od 58,1 milijun kuna ostvaren je kod poslovnog programa Kulinarstvo te

kod poslovnog programa Dječja hrana, slastice i snack u iznosu od 20,8 milijuna kuna. Značajniji rast prihoda od prodaje ostvaren je i kod poslovnog programa Mesni proizvodi, jela i namazi u iznosu od 16,9 milijuna kuna, te kod poslovnog programa Riba za 14 milijuna kuna. Drugi segment Grupe Podravka, Farmaceutika, ostvarila je 708,9 milijuna kuna prihoda od prodaje što predstavlja rast od 20,7 milijuna kuna u odnosu na godinu ranije. U navedenom segmentu, kategorija Bezreceptni program ostvarila je rast prihoda od prodaje u iznosu od 10,6 milijuna kuna. Kategorija Lijekovi na recept zabilježila je pad prihoda od prodaje u iznosu od 4,6 milijuna kuna, a što je u potpunosti kompenzirano rastom prihoda od prodaje kategorije Ostala prodaja u iznosu od 14,7 milijuna kuna u odnosu na godinu ranije.

Kada je riječ o ostvarenju prihoda od prodaje

je Grupe Podravka po regijama, najveći rast u iznosu od 42,5 milijuna kuna zabilježen je u regiji Centralna Europa, potom u Adria regiji u iznosu od 35,8 milijuna kuna te regiji Zapadna Europa i prekooceanske zemlje u iznosu od 24,2 milijuna kuna rasta prihoda od prodaje u odnosu na godinu ranije.

Grupa Podravka je unatoč brojnim negativnim utjecajima bolesti COVID-19 na poslovanje (rast cijena sirovina i ambalaže, utjecaj tečajnih razlika, rast cijena usluga prijevoza te otežani uvjeti isporuke proizvoda, slabija turistička sezona te izraženija kompleksnost poslovanja u gastro segmentu i sl.) uspjela sačuvati i nastaviti s pozitivnim trendovima poslovanja u odnosu na prethodno usporedno razdoblje, što još jednom potvrđuje činjenicu o sposobnosti kompanije za prilagodbom poslovanja i u ovakvim nepredviđenim, izvanrednim situacijama. (R)

Podravka vrši otkup merkantilnog kukuruza

Otkupna cijena je 0,94 kn/kg suhog zrna

Podravka obavještava proizvođače da vrši otkup merkantilnog kukuruza u silosu u Koprivnici. Prijem se vrši od 7.00 do 22.00 sata, uključujući subotu i nedjelju.

Cijena kukuruza je 0,94 kn/kg suhog zrna, a isplata će se izvršiti u roku od deset dana.

Uvjeti otkupa i cjenik izvešeni su na otkupnom mjestu, a za sve informacije možete se javiti na broj telefona 048 651 339.



Sudjelovanje djelatnika Istraživanja i razvoja na znanstveno-stručnom skupu 18. Ružičkini dani u Vukovaru

Gotovo tradicionalno, djelatnici Istraživanja i razvoja sudjeluju na međunarodnom znanstveno-stručnom skupu 18. Ružičkini dani u Vukovaru, koji se ove godine održao od 16. do 18. rujna 2020., unatoč specifičnim uvjetima uzrokovanim bolesti COVID-19. Na ovogodišnjem Skupu bilo je prisutno više od 100 sudionika iz gospodarstva i akademske zajednice. Prikazano je 50 postera i održano 21 znanstveno-stručno predavanje s temama iz prehrambene tehnologije, kemije, kemijskog i biokemijskog inženjerstva, medicinske biokemije i farmacije te kemije u poljoprivredi, šumarstvu i zaštiti okoliša.

Djelatnici Istraživanja i razvoja prikazali su poster pod nazivom „Značaj reoloških ispitivanja u razvoju prehrambenih proizvoda“ autora dr.sc. Jasmine Ranilović i inženjera iz Korporativnog razvoja proizvoda Tanje Cvetković, Hrvoja Trojaka i Josipa Bebeke. Reologija je znanost koja proučava deformacije i tečenje materijala kod određenih uvjeta, a od nedavno se kroz mjerenje viskoznosti i „točke mekšanja“ upotrebljava rutinski u razvoju konzistencije Podravkinih ribljih i mesnih pašteta te kremnih i povrtnih namaza. U radu je prikazana primjena reologije u razvoju riblje paštete. (Josip Bebek)



Zaposlenici educirani o važnosti informacijske sigurnosti

U sklopu projekta implementacije Sustava upravljanja informacijskom sigurnošću temeljem ISO/IEC 27001 norme, tijekom rujna 2020. godine obavljena je Security awareness edukacija zaposlenika Podravke. Edukaciju su održali vanjski suradnik Marko Jercec (Setcor) i Dario Rajn, direktor službe Informacijska sigurnost. S obzirom na

aktualne epidemiološke mjere edukacija je održana u 20 grupa, te je ukupno obuhvaćeno 800 zaposlenika Podravke. Edukacija je odrađena u suradnji sa sektorom Ljudski potencijali i pravo u okviru programa podizanja svijesti informacijske sigurnosti. Kroz edukaciju polaznici su upoznati s kakvim se izazovima mogu susresti u korporativnom, ali i privatnom okruženju s aspekta informacijske sigurnosti, te što sve kompanija poduzima kako bi zaštitila informacijski sustav i osigurala kontinuitet poslovanja.

Ovom prilikom željeli bismo se zahvaliti svim polaznicima na odazivu i pažnji koju su posvetili tijekom edukacije. Kroz navedeni projekt u planu su daljnje edukacije s ciljem podizanja svijesti informacijske sigurnosti unutar kompanije.

(Dario Rajn)



Podravka nagrađena za transparentnost i dobre odnose s investitorima

Na konferenciji Zagrebačke burze i mirovinskih fondova održanoj u Rovinju, Podravka se okitila drugom nagradom Poslovnog dnevnika za najbolje odnose s investitorima. Već 11. godinu zaredom Poslovni dnevnik, u suradnji sa Zagrebačkom burzom, dodjeljuje ovu vrijednu nagradu čiji je cilj pronaći i istaknuti kompanije s transparentnim poslovanjem.

Nagradu je, u ime Podravke, preuzela Irena Ivanković, voditeljica odnosa s investitorima te pritom istaknula kako je Podravka prije pandemije preferirala susrete uživo s investitorima, poput razgledavanja proizvodnih pogona i degustacije proizvoda. No, to se ove godine moralo promijeniti te je neizvjesnost, uzrokovana epidemiološkom situacijom, donijela velike promjene i kod izdavaatelja i kod investitora.



Osim Podravke, koja je osvojila drugu nagradu, dobitnici 11. nagrade Poslovnog dnevnika su Atlantic i Valamar Riviera. Pritom je Atlanticu pripala prva nagrada, a Valamar Rivieri treća. (Lana Miletić)

Nova nagrada za inovativni proizvod Podravke i Leda

Lino Lada sladoled osvojio Zlatnu košaricu za najbolji proizvod u 2019. godini

Lino Lada sladoled, nastao u suradnji Podravke i Leda, osvojio je Zlatnu košaricu za najbolji proizvod u 2019. godini, prestižnu godišnju nagradu koju dodjeljuje magazin Ja TRGOVAC.

U kategoriji u kojoj je tradicionalno najveći broj prijavljenih i jakoj konkurenciji vrhunskih domaćih proizvoda, Lino Lada sladoled osvojio je stručni žiri svojim jedinstvenim okusom i inovativnošću. Zlatna košarica novo je veliko priznanje za Lino Lada sladoled koji je prošle godine na svjetskom natjecanju International Ice Cream Consortium u Švedskoj proglašen najboljim na svijetu.

„Zlatna košarica za proizvod godine potvrdila je da smo, zajedno s našim partnerom Ledom, prepoznali potencijal širenja asortimana Lino Lada kremnih namaza u nove inovativne kategorije kao što su impulsni sladoledi. U proteklom periodu Lino Lada sladoled ostvario je iznimne rezultate te oduševio potrošače na domaćem i svjetskom tržištu. Lino Lada brand ovime se ponovno dokazuje kao omiljeni kremni namaz, a osvajanje Zlatne košarice za proizvod godine drugu godinu zaredom, dodatna je potvrda kvalitete i inovativnosti Podravkinih proizvoda“, istaknula je Vesna Višnić, Podravkina direktorica Poslovnog programa Dječja hrana, slastice i snack.

„Iznimna nam je čast primiti ovu nagradu kao još jedan dokaz kvalitete onoga što radimo, i to baš za sladoled Lino Lada koji smo napravili u suradnji s Podravkom koja zaista jest savršen



partner za ovako atraktivan i inovativan proizvod. Uz to, ono je i potvrda predanog rada naših zaposlenika, a posebno razvojnog tima koji svoje kreativne ideje uspješno pretvara u najfinije sladolede i smrznute proizvode. Stoga čestitke i njima! Svake se godine trudimo razviti neke nove okuse i kombinacije te učiniti korak više u želji da inovacijama i kreativnošću udovoljimo najrazličitijim zahtjevima naših kupca i potrošača, jer su nam oni na prvom mjestu. Ovo govori da u tome i uspijevamo“, izjavila je Stela Ilijaš, pomoćnica direktora marketinga i razvoja. Lino Lada sladoled na tržište je lansiran u travnju 2019. godine. U svega par dana od lansiranja rasprodane su prve zalihe što ga je učinilo najtraženiji desertom u Hrvatskoj, a tijekom

prošle godine prodano je ukupno 2,8 milijuna komada Lino Lada sladoleda na hrvatskom i inozemnim tržištima.

Osnovna ideja Podravke i Leda pri razvoju Lino Lada sladoleda bila je prenijeti originalni okus Lino Lade duo namaza u sladolednu varijantu. Upravo tako je nastao sladoled na štapiću s dvije sladoledne mase okusa bijele i tamne kreme iz Lino Lade duo. Inovaciju u izvedbi sladoleda, osim oblika koji izgledom podsjeća na staklenku Lino Lade, predstavlja i dvostruki mekani preljev koji najbolje dočarava konzistenciju i senzorički doživljaj Lino Lada kreme. Lino Lada duo sladoled prvo je prelijevan slojem bijele Lino Lade, a zatim slojem tamne Lino Lade u posebno pripremljenim sladolednim preljevima. (R)

Podravka i ove godine daruje svoje jubilarce i umirovljenike

Tradicionalna proslava koja na jednom mjestu okuplja tisuće Podravkinih umirovljenika i zaposlenika s jubilarним brojem staža provedenih u Podravki ove je godine, nažalost, otkazana. No Podravka, bez obzira na situaciju u kojoj se nalazimo, nije zaboravila na one koji su je stvarali i kojima može zahvaliti na dosadašnjem radu. Vodeći brigu o zdravlju, pogotovo jedne od najranjivijih skupina u današnjoj situaciji, Podravka je, zajedno s Belupom i Mirnom, odlučila razveseliti svoje umirovljene zaposlenike, njih gotovo 3.500, i na vrata im dostaviti prigodne pakete. U blagdanskom dobu koje je pred nama prehrambeni paketi teški čak sedam kilograma, puni Podravkinih proizvoda, zasigurno će svakom dobro doći. Podravkini vozači krenuli su razvoziti pakete na kućne adrese diljem Hrvatske zadnjeg tjedna u listopadu, a nastaviti će i u studenom, sve dok ne dostave i zadnji paket.



A zaposlenici s jubilarним stažem u Podravki, Belupu i Mirni, njih šestotinjak, svoje pakete podižu unutar svojih kompanija kao zahvalu za dosadašnji rad te motivaciju za dalje. (Lana Miletić)



Samo maži i tko je kralj/
ica pašteta nam dokaži!

Okrunjeni sretni dobitnici

Prva polovica listopada bila je rezervirana za potragu za najvećim ljubiteljicama i ljubiteljima Podravkinih pašteta. Nakon dvotjedne potrage, osmero veličanstvenih, i onih koji su ih nominirali, zaslužno je steklo nazive kraljica i kraljeva pašteta te su osvojili prigodne poklon pakete.

Donosimo vam neke od dokaznih materijala, a našlo se tu svega: i pjesmica, i fotografija, i starijih i mlađih, u domaćoj, ali i radnoj atmosferi, paštete na kruhu, u kombinaciji s čvarcima... Jedino što možemo zaključiti jest da su se istinski potrudili namazati i smazati sve Podravkine paštete.



Sve paštete njoj su fine
ali pikantice su posebno joj mile
S užitkom maže sve od reda
Ona je prava kraljica pašteta
Nagradu ovu trebamo joj dati
Za Podravka paštetu i krunu će dati
Jadranka Smolčić njeno je ime
ZA paštetu usred ljeta i najljuće zime
I na zidu uspomene stoje
Ali zalogaji se ne broje 😊

(Danijela Bušić)



„Mirnine radnice, prave su kraljice,
U Mirni ribu slažu,
A za gablec paštetu mažu.
Mljac, mljacmljac.“

(Vesela ekipa 2. smjene Mirna Rovinj)





Moja radna kolegica je pašteta kraljica

Sve moje kolegice vole „papat“ pašteticice
 Ali jedna ima koja prednjači pred svima
 Kad je pitam koji joj je okus draži
 Ona kaže sve su dobre samo maži...
 Vidi joj se u očima, sreća jedna neizreciva kad ih
 maže na peciva
 Kad peciva nema dobro dođe i šnita kruha
 A kad nema niti kruha,
 Uz osmijeh od uha do uha kaže,
 Ja je mogu jesti samu i bez peciva i kruha...
 I ako me netko za kraljicu pita to jedino može biti
 Kordeš Edita.

(Dragomir Desnica)



Kraljica Nena

Kao šumski radnik naša je Nena,
 s njom oko jela problema nema.
 Sve što joj se pred očima nađe
 ona brzo i u slast smaže.
 I nakon obroka ako se prilika ukaže
 slasnu paštetu za desert namaže.
 Zato dajte paštetu u prave ruke
 nestat će odmah bez imalo muke.
 Samo (Ne)namaži!!!

(Ivana Habek)



Razgovor s ribarom

Od mora – srdele, do stola – sardine

Riba je bez sumnje jedna od najboljih i najvrjednijih namirnica, temelj svake kvalitetne prehrane i izvor brojnih vrijednih nutrijenata. No nije svaka riba jednaka – za kvalitetu, okus i nutritivnu vrijednost ribe presudna su dva čimbenika: slanost i temperatura mora. O slanosti ovisi punoća i bogatstvo okusa dok o temperaturi mora ovisi sklad i vrijednost nutritivnih sastojaka, prije svega omega masnih kiselina. Jadransko more, pogotovo ono kod Rovinja, uz vrhunsku čistoću vode, ima idealan omjer ta dva čimbenika što čini jadransku ribu jednom od najkvalitetnijih riba na svijetu.

Višegodišnja suradnja s lokalnim ribarima

Franco Venier, ribar iz Rovinja, višegodišnji je partner Mirne. Njegove vrijedne ruke već četrdesetljeća donose svježe srdele na prihvati u tvornicu Mirna, odakle postaju ukusne konzerve sardine, uz samo dva dodana prirodna sastojka: malo soli i ulja. Jer kvalitetna svježa sardela ne treba ništa drugo da bi postala super hrana: ukusan, hranjiv i brz obrok. Cijelog svog 40-godišnjeg ribarskog radnog vijeka Franco surađuje s Mirnom. To mu je nekako prirodno – početkom 60-ih godina

prošlog stoljeća njegov je otac radio kao zapovjednik na Mirninom ribarskom brodu Balistina. On i brat devedesetih su godina zajedno uzeli brod i nastavili s tradicijom koju je započeo otac. Danas, 40 godina kasnije, Franco radi na nećakovom ribarskom brodu i dalje surađuje s Mirnom.

Ribar danas i nekad

„Biti ribar nije uvijek bilo lako“, govori Franco, dodajući kako je, zahvaljujući tehnologiji i napretku, došlo do poboljšanja uvjeta rada i smanjenja težine samog posla. No, bez ob-





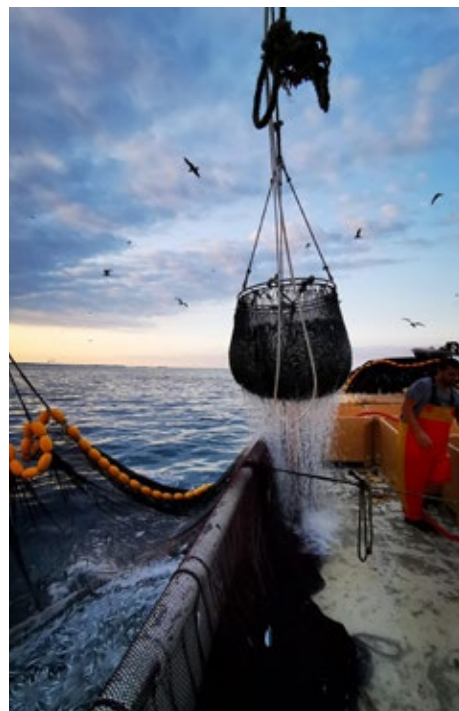
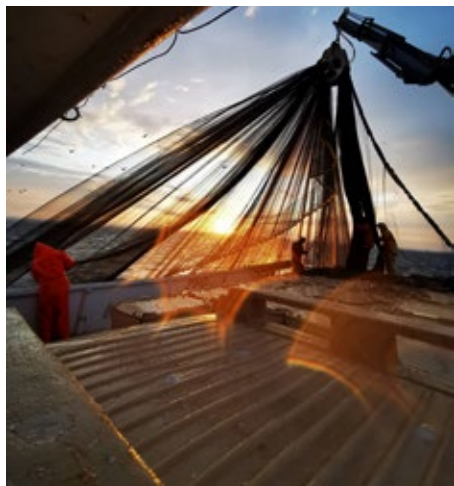
zira na promjene koje se gotovo svakodnevno događaju, Franco ističe kako dobar ribar i dalje mora biti hrabar, uporan i imati znanje kako bi se znao ponijeti u svakoj situaciji u kojoj se nađe. Potvrđuje to i jedna (ne)zgoda s mora: „Prilikom jednog ribarenja ulovili smo

jako puno ribe no, uhvatilo nas je nevrijeme i izgubili smo dvije trećine ulova. S obzirom na situaciju koja nas je zadesila, bili smo sretni s činjenicom da smo se vratili kući, živi i zdravi, uopće ne brinući o ulovu koji smo izgubili“.

Tipičan ribarski dan

„Moj tipičan dan počinje navečer, ukrcajem leda i pripremom broda za izlazak. Krećemo na more i tražimo srdelu. Kada nađemo ribu, bacimo sidro i počnemo svijetliti do zore. U zoru opašemo ribu mrežom, potom dižemo mrežu i šokiramo srdelu u izotermičkim sanducima. Zatim se vraćamo u luku, to jest u Mirnu, na iskrcaj ribe“, govori Franco zadovoljan suradnjom od početka do kraja, od samog prihvata svježih ribe do plaćanja iste. Gotovo sve što ulove, čak 90 posto ulova srdele, Franco i njegova obitelj prodaju Mirni i Podravki. I tako to rade već tri generacije obitelji Venier, a planiraju i nastaviti.

(Lana Miletić)



Dolcela Trileće & preljev mliječna karamela

Dolaze vam gosti i želite ih iznenaditi novom slasticom, sočnim i osvježavajućim kolačem koji će svi obožavati? Postoji jednostavno rješenje, a donosi ga Dolcela s novitetom u svom asortimanu: Dolcela Trileće & preljev mliječna karamela. Riječ je o mješavini za kolače koja skraćuje dugotrajnu pripremu i na vaš stol donosi svjetski poznatu slasticu.

Dolcela Trileće & preljev mliječna karamela je nova mješavina za kolače karakterističnog mliječnog okusa, jednostavne i brze pripreme te uvijek savršenog rezultata. U pakiranju sa nalazi mješavina za pripremu biskvita, mješavina za mliječni preljev s kojim se prelijeva biskvit

te mješavina za preljev od mliječne karamele koji će upotpuniti i zaokružiti okus kolača. Za pripremu ovog „najsočnijeg kolača na svijetu“ dovoljno je dodati samo jaja i mlijeko.

Tradicionalni kolač Trileće vuče svoje korijene iz Latinske Amerike pod nazivom Tres leches što u prijevodu znači kolač s tri vrste mlijeka (mlijeko, kondenzirano mlijeko i vrhnje za šlag). Na naše prostore dolazi iz Turske, gdje se smatra tradicionalnom delicijom.

Lansiranjem ove slastice, upotpunjujući potkategoriju Mješavina za kolače, Dolcela se ponovno ističe kao inovativan i moderan brand koji prati trendove i pomaže u brznoj i jedno-



stavnoj pripremi ukusnih, svjetski poznatih slastica s uvijek savršenim rezultatom.

(Lana Miletić)

Dolcela Vinski kamen prašak za pecivo

Kako se bliže blagdani, i već lagano odbrojavamo dane do Božića, tako se bliže i dani pripreme domaćih kolača, slastica, kruhova i peciva. Užurbani način života i pregršt obaveza sprječavaju nas da češće razmazimo svoje nepce, ali i nepca naših ukućana i prijatelja, onako kako bismo htjeli: finim, slatkim i slanim zalagajima iz vlastite kuhinje i pećnice.

No u vrijeme blagdana nekako pronalazimo više vremena, a Dolcela, kao i uvijek, ima nešto novo za ponuditi kako bi slastice i tijesta ispali baš onako kako želimo, uz domaći miris i okus, a opet, bez prevelikog utroška vremena.

Dolcela Vinski kamen prašak za pecivo, inovativan i moderan proizvod, novi je član Dolcela obitelji. On je glavna pomoć kod pripreme raznih vrsta tijesta, bilo da se radi o biskvitima ili prhkim tijestima, kruhu ili pecivima bez kvasca. Njegovo djelovanje na tijesto je brzo i jednostavno, čini ga rahlijim i podatnijim za daljnje oblikovanje, što rezultira finijim tijestima i pecivima kućne radinosti.

U svom sastavu sadrži 26 % vinskog kame-
na, kukuruzni škrob i sodu bikarbonu. Važno je pritom napomenuti da ne sadrži fosfate te je Dolcela Vinski kamen prašak za pecivo

proizvod bez glutena, bojila i konzervansa, pogodan za vegetarijance.

Priušite si samo najbolje uz Dolcela Vinski kamen prašak za pecivo i uživajte u slatkim i slanim remek-djelima iz vlastite kuhinje.

(Lana Miletić)



Naranča i menta

Novi aromatizirani šećeri

Vanilin, rum, limun, bourbon vanilija, cimet? Kad se sve sve-
de pod isti nazivnik, znate li o čemu se radi?

Vanilin, rum, limun, bourbon vanilija, cimet? Kad se sve sve-
de pod isti nazivnik, znate li o čemu se radi? Naravno da znate, to su Dolcela aromatizirani šećeri koji iznenađuju nepca svojim posebnim okusima. A od sada, paletu okusa aromatiziranih šećera Dolcela je dopunila narančom i mentom.

Dolcela Naranča šećer od svakog čokoladnog pripravka radi odličnu jaffa kombinaciju, bilo da se radi o kolačima, tortama ili napicima. U zimskom periodu upotpunit će svaki punč, kolač ili puding, dok će ljeti ugodno „sjesti“ u

svako (bez)alkoholno piće i voćnu salatu.

Dolcela Menta šećer također se odlično slaže s čokoladnim slasticama, ali njegova osvježavajuća nota čini najbolju kombinaciju u pićima: smoothie napicima, sokovima, ali i čajevima i koktelima. U vremenu pred nama, Menta šećer poslužit će u izradi kolačića, šarenih lizalica, ali i učiniti svaki kolač posebnijim.

Novi okusi aromatiziranih šećera lansirani su na tržištima Slovenije, Bosne i Hercegovine te Crne Gore.

(Lana Miletić)



Kad je želja za slatkim velika, a trebaš rješenje odmah

Zgrabi Dolcela Cake2go



Životni tempo je ubrzan, a želja za slatkim ne bira trenutak i baš zato trebaš slasticu koja te prati u stopu, što god radio i kamo god išao. Dolcela Cake2go spremni su za konzumaciju odmah kad te iznenadi želja za slatkim, bilo to na predavanju, na putu doma, u pauzi na poslu ili u školi. U njima možeš uživati i u toploj varijanti, uz jednostavno zagrijavanje u mikrovalnoj pećnici par sekundi. Samo zgrabi, zagrizi i uživaj!

Sve što slatki zalogaj treba biti

Istinski čokoljupci browniese smještaju među TOP 5 slastica i obožavaju naše Dolcela Cake2go Brownies! Zašto? Oni nude sve što slatki zalogaj treba imati: sočan čokoladni biskvit, dodatno pojačan komadićima profinjene belgijske

čokolade koji stane u svaku torbu i svaki džep.

Novi okus i pakiranje

Uz sam bok ovom sočnom desertu stali su i novi Brownies Kokos, jer svi znamo da su čokolada i kokos - savršena slatka kombinacija! Svaki zalogaj pun je zadovoljstva i bogatstva čokoladnog okusa s komadićima kokosa. Baš ono što ti treba da dobar dan učiniš još boljim.

Osim novog okusa, Dolcela Cake2go Brownies odsad dolaze i u prigodnom pakiranju od 50 grama koje sadrži dva čokoladna biskvitna kolačića. Nova pakiranja prilagođena su za trenutnu konzumaciju, odmah i sad, gdje god se nalazili.

Cake2go u digitalnom svijetu

Online kampanja za Dolcela Cake2go proizvode pripremila je različite taktike kako bi podsjećala postojeće i upoznala buduće potrošače na ove odlične proizvode koje jednostavno trebati zagristi i uživati. Web stranica je centralno mjesto komunikacije, a u oglašavanje su uključeni relevantni news i specijalizirani web portali s različitim formatima bannerima i native člankom te Google mreža s bannerima na portalima. Na Facebook i Instagram stranicama Dolcela i Podravka pripremljeni su zanimljivi sadržaji kao što su objave, oglasi, nagradni natječaj i ostalo. Poznati influenceri će na simpatičan i zanimljiv način promovirati ove proizvode na svojim Instagram i TikTok kanalima kako bi njihova publika odmah poželjela potražiti i isprobati Dolcela Cake2go. (R)

Kviki Choco #LOLs

Kuglice su se vratile u još zabavnijem izdanju!

Zaljubljenici u hrskavo, pozor! Kviki Choco #LOLs kuglice su se vratile, zabavnije nego ikad i s dodatnim pojačanjem u svojim redovima! Tko je još pripremao party, a da nije pozvao #LOLse? Malina, jagoda ili kokos s bijelom čokoladom, naranča s tamnom – dobro su nam poznati (i neodoljivi) okusi Kviki Choco #LOLs. Pomicali su granicu između slanog i slatkog, dovodili zabavu u naš život te svaku dosadnu obavezu činili lakšom.

A sada se ova zabavna priča kotrlja dalje – svoju su ekipu pojačali s dva nova okusa. Ako ste se dosad mučili izabrati omiljeni okus, sad će vam to biti još teže jer stižu Kviki Choco #LOLs Gin tonic i Rum kokos!

Kviki Choco #LOLs Gin tonic – toliko slasni da ih nećete ispuštati iz ruke

Priznajemo, s vremena na vrijeme baš bi nam dobro sjeo jedan gin&tonic, ali, nećemo si lagati, rijetko kad imamo baš sve sastojke. Nemaš brige, tu uskaču Kviki Choco #LOLs Gin tonic, s odlično zaokruženom aromom gina i limuna i neodoljivom čokoladom. Okus koji neodoljivo podsjeća na gin tonic šarmirat će svakog zaljubljenika u ovaj popularni koktel. Ne sadrže alkohol, tako da u njima možeš uživati do mile volje!

Kviki Choco #LOLs Rum kokos – obavezan sastojak svake dobre zabave

Dašak egzotike u svoj život odsad unesi novim Kviki Choco #LOLsima Rum kokos! Originalna aroma ruma s kombinacijom kokosa, omotano u ukusnu bijelu čokoladu, na tren će te baciti u tople ljetne večeri, a u njima možeš nesmetano uživati jer ne sadrže alkohol.

Kviki Choco #LOLs Čokolada – od sada u party izdanju

Zamisli ovo – plešeš, uživaš u dobrom društvu i mjuzi, bezbrižno grickaš svoje omiljene Choco #LOLs od čokolade, posegneš u vrećicu, a kad

ono – nema! Nemoj si stvarati dodatan stres, jer čokoladni #LOLsi od sada su dostupni i u party izdanju! Guštaj u ovom odličnom čokoladnom užitku još duže jer ovo je pakiranje čak dvostruko veće od onog na koje smo navikli.

(Lana Kasumović Žigo)



Vegeta 100% originalna i u digitalnim trendovima u kampanji s Ivanom Šarićem



Vegeta je pokazala kako je originalna i u korištenju noviteta u digitalnom svijetu. Tako je u kampanji 100% originalna sa Šarićem prvi put korišten Instagram AR filter.

AR filteri su za Podravku jedna u potpunosti nova stvar, ali ono što već sada možemo reći sa sigurnošću je to da je korištenje influencera u oglašavanju filtera, najefektivnije oglašavanje.

Prvi put Vegeta se pojavila i na društvenoj mreži TikTok s ciljem da se približi mlađoj ciljnoj skupini na zabavan i njima zanimljiv način. Ivan Šarić na svojem TikTok profilu objavio je #flipchallenge s Vegetom. Do sada je izazov

pregledan više od 194 000 puta, a možete ga vidjeti [ovdje](#).

Izazov su nastavili poznati JoomBoos influenceri [Nika Pavičić](#) i [Bruno Lukić](#) te pozvali i ostale da se okušaju.

[Domagoj Sever](#) i [Putopis](#) uključili su se s još jednim novitetom, Instagram Reels objavama (kratki, zanimljivi i dinamični videi sa specijalnim efektima i glazbom) te su pokazali kako su s popularne zagrebačke tržnice Dolac donijeli svježe povrće i napravili brz i jednostavan ručak s Vegetom te pozvali i druge korisnike da naprave svoje jelo s četiri sastojka i žlicom Vegete te prijave recept na [nagradni natječaj](#).



Vegeta i dalje nastavlja biti 100% originalna i 100 % inovativna te prati trendove u digitalnom marketingu. (R)



Noviteti

Podravka mješavine za kruh!

Kroz lansiranje novih mješavina za kruh, Podravka širi svoju ponudu i potrošačima nudi jednostavnu alternativu kupovnim vrstama kruha.

Podravka u svom asortimanu ima paletu mješavina za jednostavnu i brzu pripremu kod kuće, a sada ju je obogatila novom Mješavinom za miješani pšenični kruh od 5 vrsta žitarica, te Mješavinom za miješani zobeni kruh sa sjemenkama.

Nove Podravka mješavine za kruh praktične su smjese u koje dodamo samo vodu i iz njih

pripremamo prvoklasni, svjež i mirisni kruh. Mješavina za kruh od 5 vrsta žitarica sadrži pšenicu, zob, pir, heljdu i raž. Sadrži i kiselo tijesto za bolji okus, bolju aromu i dužu svježinu.

Mješavina za zobeni kruh sa sjemenkama sa-

Priprema:

- Dodati samo vodu
- Za 750 g kruha
- Jednostavno i brzo
- Za pečenje u pećnici ili pekaču

drži pšenično i zobeno brašno uz dodatak sjemenki suncokreta i lana.(R)





KOJEM VERUJEM.



Pecamo vitamin D - z

Jedan od načina da tijelo pripremimo za zimu je pravilna prehrana i izbor namirnica koje obiluju vitaminom D, neophodnim za snažan imunitet



Na više načina možemo ojačati svoje tijelo da bismo ga što uspješnije pripremili za hladnije dane s kojima počinjemo osjećati nedostatak sunčeve svjetlosti i time vitamina D, koji je opet ključan za izgradnju imuniteta.

Baš je zato važno znati prepoznati suptilne signale koje nam tijelo šalje, jer sam organizam najbolje zna što mu nedostaje. Zato se nećemo odupirati ako sama ruka posegne za konzervom sardine kako bi je otvorila i stavila na tanjur.

Naime, upravo ta mala plava riba krije u sebi riznicu vitamina D, bitnog za brojne tjelesne

funkcije. Jer osim što daje snagu mišićima i štiti od dijabetesa, smanjuje upalne procese i potiče imunitet, toliko bitan u danima kada ne dobivamo dovoljno sunčeve svjetlosti.

Ljudsko tijelo treba vitamin D kojega dobiva izravno od sunčeve svjetlosti, a što je opet povezano s apsorpcijom kalcija i time izravno utječe na kvalitetu naših kostiju i zuba.

Vitamin Mediterana

Odgovor na pitanje kako unijeti dovoljno vitamina D nam je doslovno ponuđeno na tanjuru, budući da prehrana ima iznimno

bitnu ulogu u izgradnji imuniteta, a prvi izbor su nam u ovom slučaju sardine, losos i skuša. S obzirom na ta saznanja, mogli bismo vitamin D slobodno nazvati i vitaminom Mediterana, jer pravo bogatstvo vitamina dolazi upravo iz mora i treba ga samo znati iskoristiti. Uvjerili smo se već da boje na tanjuru mogu podići raspoloženje u sivim danima, a upravo je šarena salata s Eva sardinama ono što nam je sada potrebno. Kako stihovi kažu „nije kriva srdela, što je riba plava“, ali nije ni naša krivnja što je završila u pogači i to zajedno s vinom, pelatima i maslinovim uljem, što još jednom potvrđuje tezu o mediteranskom vitaminu, koji nam je nadohvat ruke.

Optimalan unos vitamina D u organizam može spriječiti razvoj kroničnih bolesti te:

- otporan je na visoke temperature
- utječe na sprječavanje ili odlaganje pojave osteopenije i osteoporoze, odnosno rahitisa kod djece
- topiv je u mastima i stoga teže dostupan u krvi
- može spriječiti upalne procese stanica

Kako biste izbjegli prehlade, a znamo da su one učestalije u jesenskim i zimskim danima, preporuka je nadoknaditi D vitamin unosom namirnica koje ga sadrže u količinama

za zdravlje i imunitet



Kako biste izbjegli prehlade, a znamo da su one učestalije u jesenskim i zimskim danima, preporuka je nadoknaditi D vitamin unosom namirnica koje ga sadrže u količinama potrebnima tijelu.

potrebnima tijelu.

Budući da je vrlo dobar izvor vitamina D koji ma možemo „pokriti“ dio dnevnih potreba u plavoj ribi, uključujući i konzerviranu, preostaje još samo uživati u prehrani bogatoj mineralima i vitaminima, poput tarta s rajčicama.

Za sve vas koji želite znati više ili otkriti još velikih tajni koje krije skromna mala sardina, doznajte ovdje. (R)



//

*Osim što je dobro
za fizičko zdravlje,
kretanje je dobro i
za psihi, pogotovo
u prirodi na
svježem zraku*



STJEPAN ŽAGAČ

SA SRCEM IZ KOPRIVNICE

Stalno u
pokretu

Iza službenog naziva radnog mjesta domara u Podravkinom ugostiteljstvu krije se mnogo, mnogo više. Stjepan Žagač poznato je lice većini Podravkaša, pogotovo onih koji se češće nađu u Podravkinim ugostiteljskim objektima: pivnici Kraluš i Podravskoj kleti. On je glavni „krivac“ što objekti u svako doba godine izgledaju primjereno i budu prigodno ukrašeni, neovisno o godišnjem dobu, blagdanu, ali i ostalim proslavama.

Prepoznat i nagrađen trud i rad

Stjepan je domar, ali i dostavljač: „Brinem o okolišu u Podravkinom rekreacijskom centru, održavam ga, u stalnom sam kontaktu sa serviserima vezano uz opremu koja se u objektima nalazi, ali i dostavljam namirnice i potrebnu robu u Pivnicu, Klet i Štagelj te, kad je potrebno, vršim dostave cateringa“. Njegov rad i briga o okolišu PRC-a nisu prošli nezapaženo: „Na razini Hrvatske smo 2001. godine dobili nagradu za uređenje Podravske kleti. Vlastoručno sam izradio ogradu oko Kleti, sjenice i terasu, a žiri je to prepoznao i nagradio.“

Glazbene i sportske vode

Kad se nabroji što sve Stjepan radi, postavlja se pitanje ima li Stjepan slobodnog vremena? Odgovor na to pitanje daje još duži popis aktivnosti: Stjepan je u glazbenim, ali i sportskim vodama već dugi niz godina.

„Osim poslova koje obavljam oko kuće, u vrtu i voćnjaku, sviram gitaru. Imam glazbeni duet, a 20 godina sam bio i član Podravkinog pjevačkog zbora. Osim glazbe, bavim se i trčanjem, točnije, treking utrka“, nabroja Stjepan svoje aktivnosti.

Trail i treking utrke

„Trčanjem sam se počeo baviti negdje nakon vojnog roka, a intenzivno sam s natjecanjima krenuo prije 20 godina. Najprije smo planinarili, a kad su se i u Hrvatskoj počele organizirati trail utrke, organizirali smo se i mi tu u Koprivnici i krenuli“, govori Stjepan dodajući kako trenira kad god mu se ukaže prilika. Naravno, prije utrka se treninzi intenziviraju. Trail i treking utrke su utrke po prirodnim terenima, a razlika je u tome što se u trail utrkama staza označava od strane organizatora koje natjecatelji moraju poštovati kako bi uspješ-

no završili utrku, dok se u treking utrkama natjecatelji orijentiraju pomoću zemljovida i kompasa te staza nije označena od strane organizatora.

Trčanje kao stil života

Stjepan najviše trenira sam, po stazama Bi-logore i Kalnika. Dosad je pretrčao veći dio planinske Hrvatske te nešto malo Slovenije, a najveći podvig su mu utrke na Velebitu: stazu dugu 80 kilometara pretrčao je za 11 i pol sati: „Ništa ne može umanjiti moju volju za trčanjem i treniranjem, to je sad već stil mojeg života. Onaj dobar osjećaj kad si cijeli razgiban, kad ima i bolova, ali oni samo pojačavaju dobar osjećaj da si napravio nešto za sebe“. Trenutna situacija je smanjila broj utrka, no veseli ga što je sve više ljudi zainteresirano za ovakve fizičke aktivnosti. Smatra da to dobro utječe na psihofizičko stanje, a kao recept navodi da treba samo krenuti, a „stari znalci“ će poduprijeti svakog tko se odluči te ga ohrabriti.

(Lana Miletić)

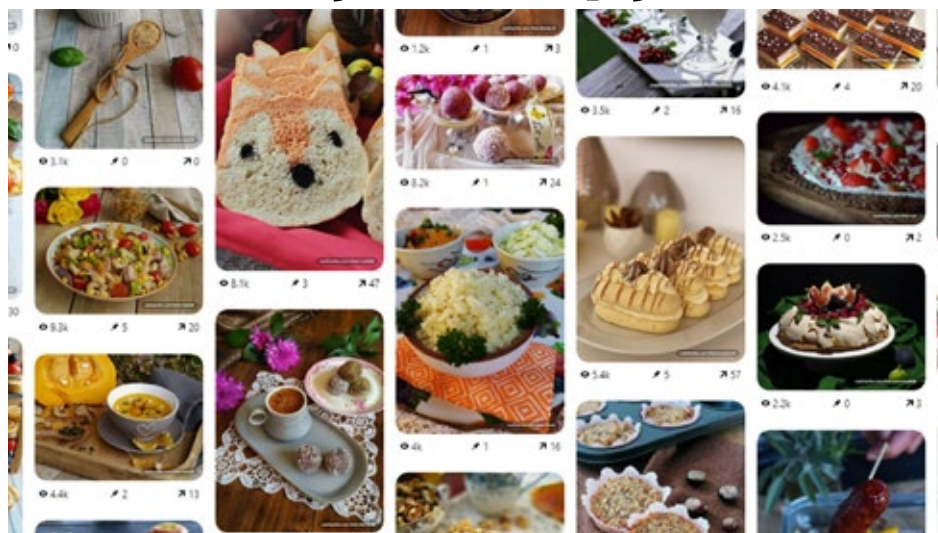


Coolinarika u studenom puni 17 godina. To je pravo vrijeme da se opet pohvalimo svojim uspjesima!

Kroz ovih 17 godina na Coolinarici je objavljeno **preko 190 000 recepata**, više od 10 000 članaka i sklopljeno je preko 600 000 prijateljstava. Ove velike brojke, u kojima se i sami ponekad izgubimo, dokazuju ne samo naše divovske snage na medijskoj sceni, već i nemjerljive ljubavi i truda naših korisnika. Kroz gotovo sve naše i vaše recepte za najmekanija peciva, najčokoladnije torte, najfinije savijače i ostala kulinarska blaga utkane su priče, uspomene, savjeti... A svaki korisnik nam je tako u nasljeđe ostavio i djelić sebe. Samo u ovoj godini, Coolinariku je posjetilo preko **20 milijuna korisnika**, a trećina posjetitelja došla je iz Hrvatske, 25 % iz Srbije, 14 % iz Bosne i Hercegovine, 7 % iz zemalja regije (Sjeverna Makedonija, Crna Gora, Slovenija). Lijepo je vidjeti i posjete iz drugih dijelova svijeta - Njemačke, Austrije, SAD-a, Švicarske, Švedske, Kanade... Ukratko – svakodnevno ujedinjujemo regiju i povezujemo ljubitelje kuhanja diljem svijeta.

Još uvijek smo glavni na Facebooku, Instagramu, Pinterestu i Viberu

Na **Facebooku** imamo preko **640 000 fanova**. Uz korisnički sadržaj, redovito objavljujemo i Podravkine recepte kojima suptilno pratimo naše marketinške kampanje. Ponosni



smo na rezultate koje nam ovakav sadržaj donosi, te vrijedi istaknuti da takve lijepo stilizirane fotografije uz obavezni link na recept vidi oko 170 000 ljudi!

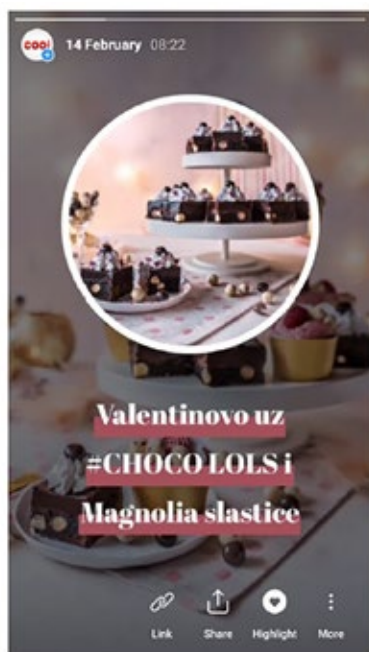
Instagram stranica nam se pak opasno bliži brojcima od **200 00 pratitelja**! Tu brojku dugujeemo atraktivnim fotografijama i receptima kojima privlačimo mlađu publiku. Ovdje se također redovito nađe mjesta za kvalitetne Podravkine recepte i video recepte, a kroz Instagram story se trudimo dodatno približiti njima zanimljive teme. Prisjetimo se samo Valentinova kada smo samo jednim našim Instagram storyjem dosegli čak 400 000 osoba pokazavši im što se sve može napraviti s našim **Kviki CHOCO #LOLSima**!

Na **Pinterest kanalu** smo već dugi niz godina izrazito popularni. Tamo imamo 63 000 pratitelja, a prosječan broj korisnika koji se tamo susretnu s našim sadržajem je **pohvalnih 1,8 milijuna**. U proteklih mjesec dana gotovo **740 tisuća korisnika** bilo je aktivno na našem kanalu, a kako i ne bi, kad imamo tako zamašne Pinterest boardove.

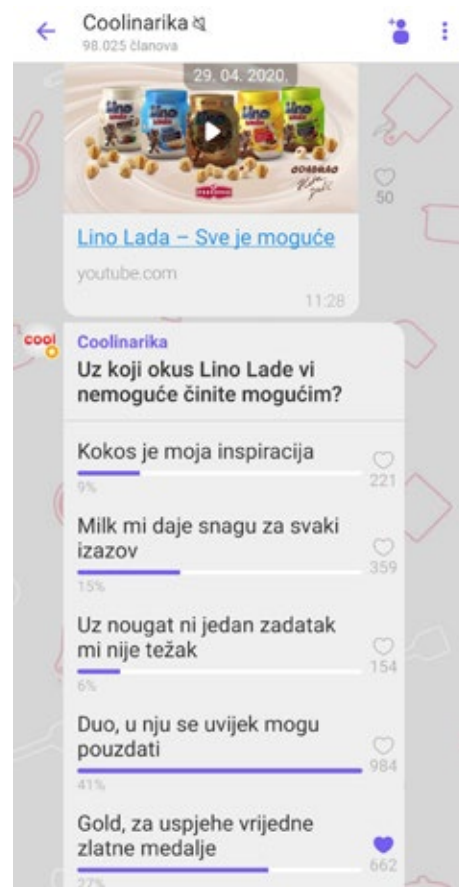
Viber kanal nam prati **98 000 članova**, koji dobro znaju da ih tamo čekaju najbolji recepti petkom, a savjetodavni članci i zabavne pitalice kroz cijeli tjedan. Kroz pitalice doznajemo koliko često jedu ribu, koji **okus Lino Lade** im je omiljen, a kroz naše tjedne teme, članke i recepte Podravka im je još bliže srcu.

Da zaključimo – 17 nam je godina...već! I do sada smo napravili zaista puuuuno, no tu nikako ne planiramo stati. Zapravo, očekujemo da ćemo u narednom periodu biti još polet-

niji, mlađi i zanimljiviji! Sigurni smo da ćete nas pomno pratiti i nastaviti graditi ovu priču s nama. A sada – trk, točnije klik ☺ na <https://www.coolinarika.com/> po dnevnu dozu kulinarske inspiracije! (Maja Krivić)



IMPRESIJE 490.896
DOSEG 403.136



Trpjeti bol je štetno, ne samo neugodno

Poznato je da je bol veliki zdravstveni problem. Prema studiji Svjetske zdravstvene organizacije oko 21% svjetskog pučanstva trpi od nekog oblika boli. Svaki peti odrasli stanovnik Europe pati od kronične boli.

Kada govorimo o boli možemo reći da je to neugodan individualni osjećaj koji svatko od nas doživljava na svoj način. To je istovremeno i tjelesno i mentalno, odnosno emocionalno iskustvo. Kao subjektivno iskustvo bol je i prvorazredni pokazatelj zdravlja, jer bez nje se osjećamo zdravi. Bol nastaje zbog fizičkog oštećenja tkiva i psihičke reakcije na to oštećenje. Bol je zaštitni mehanizam organizma, jer nas upozorava na to da dolazi do oštećenja ili pojave bolesti u organizmu. Trpjeti bol je štetno, ne samo neugodno.

Najčešća podjela boli prema trajanju je na akutnu i kroničnu bol, a prema intenzitetu na blagu, umjerenu i jaku bol.

Također bol možemo podijeliti na:

nociceptivnu bol – akutna (udarac, operacija i sl.), kronična (fibromijalgija, osteoartritis, bol od karcinoma i sl.)

neuropatsku bol – nastaje prilikom štetnog utjecaja na živčana vlakna s poremećajem



osjeta – dodir, hladnoća, toplina itd...

psihogenu bol – mentalna bolest prethodi napadu boli, a uz bol je tu i psihogena komponenta.

Osnovu liječenja boli čine lijekovi a uz njih se mogu primijeniti i druge metode npr. vježbe,

relaksacija, fizikalna terapija, psihološki postupci i sl. Cilj primjene lijekova je uklanjanje ili ublažavanje boli kako bi se poboljšala kvaliteta života. Za to je potrebno izabrati odgovarajući lijek te ga pravilno i pravodobno primijeniti. (Tatjana Vucelić, mr. pharm.)

OGLAS O LIJEKU

NEOFEN COMBO 200 mg/500 mg filmom obložene tablete – KOMBINACIJA ZA ONE KOJI POZNAJU BOL

Belupo je svoj već dobro poznati brand NEOFEN obogatio novim lijekom za odrasle NEOFEN COMBO 200 mg/500 mg filmom obloženim tabletama.

NEOFEN COMBO je bezreceptni lijek, a predstavlja **novu kombinaciju** na tržištu RH, koja sadrži dvije vrlo pouzdane i dobro poznate djelatne tvari: ibuprofen i paracetamol.

Ibuprofen pripada skupini nesteroidnih protuupalnih lijekova koji ublažavaju bol, smanjuju upalu te snižavaju povišenu tjelesnu temperaturu, dok je paracetamol analgetik koji na drugačiji način od ibuprofena ublažava bol i vrućicu.

Sastav:

Jedna filmom obložena tableta NEOFEN COMBO sadrži 200 mg ibuprofena i 500 mg paracetamola.

Terapijske indikacije:

Lijek je indiciran kod odraslih starijih od 18 godina:

- za kratkotrajno ublažavanje blage do umjerene boli povezane s migrenom, glavoboljom, bolovima u leđima, menstrualnim bolovima,

zuboboljom, reumatskim i mišićnim bolovima, bolovima zbog neupalnog artritisa

- za simptome prehlade i gripe, grlobolju i vrućicu.
- NEOFEN COMBO posebno je prikladan za bol koja zahtijeva jaču analgeziju nego s pojedinačnim ibuprofenom ili paracetamolom.

Prednosti NEOFEN COMBO 200 mg/500 mg filmom obloženih tableta:

- ibuprofen i paracetamol djeluju u sinergiji (kombinacija djeluje i centralno i periferno, te ima i analgetski i protuupalni učinak)
- snažnije djeluje od bilo koje komponente posebno
- ima duže djelovanje od bilo koje komponente posebno (djeluje 8 sati)
- optimalno djeluje kada je potrebno jače i/ili brže djelovanje u odnosu na maksimalnu OTC pojedinačnu dozu svake pojedine komponente

Doziranje:

Odrasli: 1 tableta uzima se do tri puta dnevno s vodom. Razmak između doza treba biti najmanje 6 sati.

Ako 1 tableta ne kontrolira simptome, mogu se uzeti najviše 2 tablete do tri puta dnevno. Razmak između doza treba biti najmanje 6 sati.

Maksimalna dnevna doza je 6 tableta NEOFEN COMBO tj. 1200 mg ibuprofena i 3000 mg paracetamola.

Kod starije populacije nije potrebna prilagodba doze.

Preporuča se lijek uzimati s hranom.

NEOFEN COMBO film tablete na tržište dolaze u pakiranju od 10 kom., a izdaju se bez recepta u ljekarni.

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





Kruhom „Ružičasti list“ podrška Udruženju Eu

U listopadu, mjesecu osvješćivanja o bolesti raka dojke, Žito i Lidl Slovenija udružili su snage. Kruhom „Ružičasti listopad“, koji je stvoren Žitovim „rukama“ i prodaje se isključivo u trgovinama Lidla u okviru pekarske premijere mjeseca, podržava se slovensko Udruženje za rak dojke Europa Donna. Od svakog prodanog proizvoda tvrtke će donirati ukupno 0,50 eura za potporu njihovom programu RUŽIČASTI * koji nudi psihosocijalnu podršku pacijenticama, njihovoj djeci i drugim članovima obitelji oboljelih od raka dojke i raka reproduktivnog sustava.

Osvješćivanje kupaca i zaposlenika

Kruh „Ružičasti listopad“ dizajniran je posebno za ovu priliku, a kupce i zaposlenike



informira o ovom najčešćem obliku malignog oboljenja žena u razvijenom svijetu.

Udruženje Europa Donna Slovenija zahvaljuje zajedničkoj inicijativi Žita i Lidla Slovenija za podršku u ružičastom listopadu. „Prikupljena sredstva namijenit će se provedbi programa RUŽIČASTI koji nudi psihosocijalnu podršku ženama i njihovim bližnjima tijekom i nakon liječenja. RUŽIČASTI je jedan od rijetkih programa koji uključuje i djecu bolesnih majki ili baka. Ove godine već smo treći put zaredom održali četverodnevni kamp za djecu. Za odrasle članove obitelji te ožalošćene osobe pripremamo posebne profesionalno vođene grupe,“ rekla je predsjednica udruženja Tanja Španić dodajući: „U listopadu naglašavamo da o vlastitom zdravlju prvenstveno brinemo sami. Zdrav način života može biti prvi i važan korak.“

Najbolji sastojci za jačanje tijela i duha

Žito je kruh „Ružičasti listopad“ osmislilo s ciljem da se najboljim sastojcima u kru-

hu jača tijelo i duh, daje dodatnu energiju i volju. Rustikalno oblikovan hljepčić sadrži različite sjemenke, poput sjemenki uljne kaulje odnosno chia sjemenki koje mu daju hrskavost i pahuljice.

Također je izuzetan izvor proteina (16 posto) jer sadrži proteine sirutke. Dodatna prethodno kuhana zrna naglašavaju njegov okus i poboljšavaju nutritivne vrijednosti.

„Kruh „Ružičasti listopad“ razvili smo sa željom da uz vrhunske sastojke nosi i simboličnu poruku o važnosti zdrave prehrane i brige za svoje zdravlje. Tako jedenje ovog kruha podiže i svijest o raku dojke. Svaki hljepčić opremljen je „hostijom“, posebnom jestivom krušnom naljepnicom s ružičastom vrpcom, simbolom solidarnosti i borbe protiv raka dojke. Poruku o važnosti zdravog i aktivnog života te prevencije bolesti želimo ovom vrstom aktivnosti osvješćivanja prenijeti i našim zaposlenicima i široj javnosti jer vjerujemo da je osvješćivanje od ključne važnosti „,“ naglasio je Rok Cankar, direktor marketinga za sekciju pekarstva u Žitu.



„Ružičasti listopad“ zajednička inicijativa Europa Donna Slovenija



Lidl Slovenija: podrška Europi Donni već petu godinu

Kruh „Ružičasti listopad“ bit će u listopadu dostupan isključivo u trgovinama Lidla, a Lidl Slovenija podržava Udruženje Europa Donna Slovenija već petu godinu zaredom. „U ružičastom listopadu želimo se i mi obratiti javnosti o tome koliko je važno da o prevenciji raka dojke razgovaramo naglas, pri čemu nam je želja posvetiti više vremena brizi o sebi, ne samo u listopadu, već i tijekom cijele godine. Osvještavanju naših zaposlenika i šire javnosti u ružičastom listopadu te podršci Europi Donni, slovenskom udruženju za borbu protiv raka dojke,

pridružili smo se ove godine sa sloganom Misli na sebe, misli ružičasto – svaki dan, ne samo u listopadu, a udruženje podržavamo već petu godinu zaredom, a tako dugo informiramo i naše kolege i kolegice o važnosti prevencije na ovom području. Svima – ne samo ženama – želimo prenijeti poruku koliko je važno brinuti se o sebi, koliko je važno slušati svoje tijelo i duh“, rekla je Lili-jana Remich, direktorica zajedničkih službi tvrtke Lidl Slovenija.

U trgovinama Lidl tijekom cijelog listopada bit će dostupne oznake za knjige koje osvješćuju o važnosti prevencije raka dojke i važnosti preventivnog (samo)pregleda.

Ružičasti listopad će sa sadržajem osvješćivanja i videima koji će nastati u suradnji s Europom Donnou podržati i na svojim društvenim mrežama i web-stranicama.

15. listopada – dan zdravih dojki

Obje će tvrtke 15. listopada obilježiti dan zdravih dojki koji Udruženje Europa Donna Slovenija svake godine posvećuje širenju informacija o važnosti zdravlja dojki i podizanju svijesti o prevenciji i ranom otkrivanju raka dojke kod žena i djevojaka. U okviru će tog dana tako svi njihovi zaposlenici dobiti ružičaste vrpce, brošure za osvješćivanje i Kruh „Ružičasti listopad“. (R)

* Program RUŽIČASTI razvojni je program sa sadržajima, alatima i mjerama za psihosocijalno osnaživanje i zdravu aktivaciju žena s iskustvom raka dojke i reproduktivnog sustava koji uključuje obitelj i bližnje. Cilj je programa postizanje boljeg psihosocijalnog zdravlja, smanjenje nejednakosti u zdravlju, poboljšanje kvalitete života s naglaskom na psihosocijalnom postupanju s pacijenticama i pomoći pacijenticama, njihovoj obitelji i bližnjima te osvješćivanje šire javnosti.

1001 CVET podržava i grije slovenske skijaške asove i u ovogodišnjoj sezoni

Novi okusi i novi ambasadori – 1001 CVET službeni čaj SLOSKI Alpine tima

Uz vrhunski okus 1001 CVET čajevi nose i snagu potpore. Robna marka koja asocira na povezanost s planinama, zimskim sportovima, udobnost, također podržava Skijaški savez Slovenije u ovogodišnjoj skijaškoj sezoni i tako pomaže slovenskim skijaškim asovima alpske skijaške reprezentacije da ostvare svoje snove na bijelim stazama. 1001 CVET postao je službeni čaj svih slovenskih alpskih skijaša i skijašica SLOSKI Alpine tima.

U ispunjavanju obveza društvene odgovornosti i održivog razvoja, Žito i Podravka Ljubljana podržavaju slovenske alpske skijaše i skijašice s robnom markom 1001 CVET u skijaškoj sezoni 2020./2021.

Na potpisivanju sponzorskog ugovora, Karmen Pangos, generalna direktorica Žita, istaknula je: „1001 CVET čajevi vjerni su navijači slovenskih skijaša od 1984. godine. Sretni smo što i ove godine, uz podršku Skijaškog saveza Slovenije, možemo podržati naše skijaške asove te im pomoći u neometanim treninzima i sudjelovanju na natjecanjima. Istovremeno, doprinosimo i razvoju industrije te široj prepoznatljivosti slovenskog alpskog skijanja. S veseljem ćemo ih bodriti sa šalicom toplog



čaja 1001 CVET na svim natjecanjima ove sezone, jer možemo reći da je za nas Slovence skijanje praktički zapisano u našem DNK.“ Predsjednik Skijaškog saveza Slovenije Uroš Zupan na potpisivanju ugovora je rekao: „Slovenska alpska skijaška reprezentacija i robna marka 1001 CVET imaju dugu tradiciju i stoga posebno mjesto u srcima stanovnika na sunčanoj strani Alpa. Čaj i zima prirodno pašu

skupa, želim da nam topli napitci pomažu i u sprječavanju zdravstvenih problema, koji su danas vrlo važni. Zahvalan sam na povjerenju robne marke u naše natjecatelje i vjerujem da će s takvom podrškom naši zimski junaci biti sigurno još brži.“

1001 CVET čajevi visokokvalitetni su proizvodi s dugom tradicijom i vodećim mjestom na slovenskom tržištu. Potrošačima nude jedinstvene čajne mješavine biljnih, voćnih, prirodnih i dječjih čajeva izrađenih od najkvalitetnijih sastojaka. Ljubitelji ovog ukusnog pića svake su godine oduševljeni novim okusima, a jedan od prvih čajeva ove robne marke - Planinski čaj - zadržava svoje mjesto omiljenog. Samo njega Slovenci godišnje popiju više od 20 milijuna šalica.

„Naš prepoznatljivi Planinski čaj već desetljećima prati alpske timove i tradicionalno je povezan sa skijanjem, ali također neprestano razvijamo nove okuse i ove godine smo iznenadili s tri nova voćna okusa koji sadrže više voća i potpuno su prirodni. Svakako će dobro pasati pri gledanju napetih skijaških utrka u ovoj zimskoj sezoni slovenskih alpskih skijaša i skijašica, ambasadora čajeva 1001 CVET“, dodaje Tanja Jelača, voditeljica kategorije čajeva u strateškom marketingu Žita. (R)





Podravka krenula sjajno u prvenstvo, koronavirus zaustavio sve



DOMAĆE PRVENSTVO

Na samom početku prvenstva RK Podravka Vegeta odmjerila je snage s najvećim konkurentom u državi, RK Lokomotivom. Igralo se drugo prvenstveno kolo, mjesto radnje bio je Dom sportova, a igralice Zlatka Saračevića uvjerljivo su pobijedile rezultatom 30-34. U sigurnoj pobjedi istaknula se vratarka Dumanska s 14 obrana, kao i Labrina Tsakalou s 10 golova. Važna pobjeda već u drugom kolu značila je i velik korak prema naslovu državnog prvaka. I u sljedeća dva prvenstvena kola RK Podravka Vegeta upisala je pobjedu, prvo je pala ekipa RK Sesvete Agroproteinka (37-19), a zatim ŽRK Dugo Selo '55 (32-26).

DELO EHF LIGA PRVAKINJA

Početkom listopada rukometašice kopriivničkog kluba trebale su gostovati u Rumunjskoj kod Ramnicu Valce, no zbog epidemiološke situacije u toj zemlji utakmica je na kraju odgođena. Uslijedio je bolan domaći poraz

od danskog Odensea koji je bio bolji s čak 16 razlike, završilo je 17-33. Potkraj listopada, točnije 24-og u mjesecu RK Podravka Vegeta

trebala je gostovati u Moskvi kod CSKA.

PROBOJ KORONAVIRUSA

Na rutinskom testiranju dva dana prije susreta pozitivno je bilo šest igračica prve momčadi, kao i jedan djelatnik. Slijedom toga, utakmica je odgođena, a cijeli stožer kao i sve igračice poslani su u samoizolaciju i tamo će ostati sve dok traje propisani period.

UPISI U ŠKOLU RUKOMETA

Rukometni klub Podravka Vegeta pozvao je ovog mjeseca sve zainteresirane djevojčice od 1. do 4. razreda osnovnih škola iz Koprivnice i okolice na upis u Školu rukometa. U školi rukometa rade stručni i licencirani treneri, a trenutno postoji pet ekipa u mlađim dobnim uzrastima u kojima 142 djevojčice redovito treniraju po svim preporukama HZJZ. Svi zainteresirani roditelji mogu kontaktirati koordinatora Škole rukometa Antonija Pranjića (099 589 5676) koji će im dati sve upute i informacije.

(Jurica Karan)



Slaven Belupo svladao Istru 1961 s 5:1 i Varaždin s 1:2 i "skočio" u gornji dom prvenstvene ljestvice

Nogometaši Slaven Belupa upisali su dvije važne pobjede u 8. i 9. kolu Hrvatski Telekom Prve lige. U Koprivnici su s uvjerljivih 5:1 svladali Istru 1961, a onda i sedam dana kasnije na gostovanju u Varaždinu slavili protiv istoimenog domaćina s 1:2. Utakmica protiv Istre bila je jednosmjerna od samog početka. Slaven je već na poluvremenu vodio s 2:0 golovima Božića, a u drugom poluvremenu u strijelce su se upisali i Krstanović, Glavčić i Boakye. Gosti su do kraja utakmice uspjeli ublažiti poraz preko



Vuka. Nakon odličnog izdanja protiv Puljana, koprivnički prvoligaš potvrdio je dobru formu i protiv Varaždina. Momčad trenera Tomislava Stipića vodila je do završnice susreta s 0:2, a domaću mrežu tresli su Krsta-

nović i Bačelić Grgić. Baš kao i Istra, Varaždin je uspio stići tek do počasnog pogotka preko Petkovića u samoj završnici susreta. S novih šest bodova, i deset ukupno, Slaven Belupo "skočio" je na peto mjesto prvenstvene ljestvice. (Luka Šarlija)

Hrvački klub Podravka

Filip Verčević seniorski viceprvak Hrvatske

Nakon gotovo sedmomjesečne stanke s natjecanjima zbog proglašenja pandemije koronavirusa, konačno je protekloga tjedna održano prvo natjecanje u novim okolnostima u kojima su se svi sudionici natjecanja striktno morali držati epidemioloških uputa. I u takvim, novim okolnostima i pod vodstvom trenera Ivana Lončarića, Podravka se u Gospiću, gradskoj sportskoj dvorani predstavila s dvoje svojih predstavnika. Filip Verčević, koji je u veljači postao prvakom Hrvatske u mlađim seniorima, svojoj bogatoj kolekciji medalja pribrojio je još jednu, ovog puta seniorsku srebrnoga sjaja i to u kategoriji do 67 kilograma. Naime, na natjecanju je do drugog mjesta došao s dvije pobjede i jednim porazom. U četvrtini finala tehničkom nadmoćnošću (11:0) pobijedio je Romana Kesera iz Metalca, da bi u polufinalu tušem u prvoj rundi dobio Momčila Nikolića iz Istarskog borca. U finalu ga je dočekaio iskusni Kristijan Šimatić iz Petrinje koji je od Filipa bio bolji i pobijedio ga tehničkim tušem (0:9). Drugi predstavnik Podravke Alen Nogić nastupio je u kategoriji do 72 kilograma. U prvom krugu eliminacijskih borbi izgubio je od Luke Malobabića iz Siska, a kako je Malobabić ušao u finale, Alenu je omogućen repasaž, no i tu priliku da dođe do borbe za medalju nije iskoristio jer je izgubio od domaćeg hrvača Gorana Petranovića. Alenu je na kraju pripalo sedmo mjesto u kategoriji. (R)



Streljački klub Podravka

Prvenstvo Hrvatske za kadete

Nastupom na Prvenstvu Hrvatske u gađanju ISSF zračnim oružjem za kadetske kategorije na streljani u Solinu, natjecatelji Streljačkog športskog kluba Podravka uspješno su završili sezonu 2019./2020.

Gregor Gašparić nastupio je u disciplini ISSF zračnog pištolja otpucavši 175 krugova i osvojivši naslov državnog prvaka u kategoriji mlađih kadeta, te plasman u gađanje najboljih osam kadeta Hrvatske. Nakon uzbuđljivog finala najboljih osam hrvatskih kadeta, Gregor Gašparić s otpucanih 215,8 krugova, zlatnoj medalji u konkurenciji mlađih juniora pridodao je i srebrnu medalju u konkurenciji kadeta.

U disciplini ISSF zračne puške nastupio je Luka Jambreuš koji je odličnim nastupom u osnovnom meču otpucao 206,3 kruga postavivši novi državni rekord. Ovim rezul-



tatom Luka je treću godinu zaredom rušio vlastiti državni rekord iz prethodne godine. U finalnom gađanju najboljih osam kadeta

u disciplini ISSF zračne puške Luka nije dozvolio iznenađenja i od prvog do posljednjeg diabola povećavao je svoju prednost pred konkurentima da bi konačnim rezultatom od 245,8 krugova postavio novi državni rekord finalnih gađanja i osvojio na-

slov kadetskog prvaka države. Osvajanjem još jednog naslova državnog kadetskog prvaka i postavljanjem dva nova državna rekorda Luka Jambreuš na najbolji je mogući način završio svoje nastupe u sezoni 2019./2020.

Kadetska ekipa S.Š.K.-Podravka u sastavu Dinko Blažek, Dominik Trtanj i Luka Jambreuš otpucala je 579,5 krugova osvojivši ekipno drugo mjesto na Prvenstvu Hrvatske. Dinko Blažek otpucao je 180,5 krugova plasiravši se na 39. mjesto u konkurenciji kadeta. Dominik Trtanj ostvario je plasman na deseto mjesto u konkurenciji mlađih kadeta rezultatom od 188 krugova te plasman na 30. mjesto u konkurenciji kadeta.

(Renato Kovačić)



Odlični rezultati za juniore Podravke

Srebro i bronca za juniore Streljačkog kluba Podravka

U Vinkovcima je održano prvenstvo Hrvatske za juniorske kategorije u gađanju ISSF zračnim oružjem. Natjecatelji S.Š.K.-Podravka Luka Jambreuš i Gregor Gašparić postigli su odlične rezultate.

U disciplini ISSF zračne puške Luka Jambreuš otpucao je u osnovnom meču 615,7 krugova te je kao trećeplasirani ušao u finalno gađanje najboljih osam juniora. Nakon finalnog gađanja Luka je osvojio brončanu medalju iza prvoplasiranog Josipa Sikavice iz SD-Dalmacijacement i drugoplasiranog Darka Tomaševića iz SK-Bolman.

U konkurenciji mlađih juniora Luka Jambreuš osvojio je srebrnu medalju, zlato je pripalo Tvrtku Vrciću iz SD-Duga Resa, a bronca Darku Tomaševiću iz SK-Bolman.



Gregor Gašparić nastupio je u gađanju ISSF zračnim pištoljem otpucavši 531 krug što je bilo dovoljno za plasman na deseto mjesto

državnog juniorskog prvenstva. U konkurenciji mlađih juniora Gregor Gašparić plasirao se na osmo mjesto. (Renato Kovačić)

Online likovna radionica „Slikamo uljem“

U organizaciji Hrvatskog sabora kulture 9. i 12. listopada 2020. godine održana je druga online likovna radionica „Slikamo uljem“. Ova puta slikalo se uljem pod vodstvom akademske slikarice Olene Sokolovske koja je s više od 30 sudionika uz brojne savjete, video vježbe te samostalan rad na temelju predložaka podijelila tajne slikarskoga zanata. Kroz njenu stručnu analizu nastalih radova moglo se mnogo naučiti i usavršiti slikanje, a rezultat su predivne slike „božura u staklenoj vazi“.

Iz Zajednice kulturno umjetničkih udruga Koprivničko-križevačke županije u ovoj radionici sudjelovali su likovnjaci iz KUD-a „Rudar Glogovac/Glogov Zdenac“ – Glogovac, likovne sekcije „Podravka 72“ KUD-a Podravka – Koprivnica, KUD-a Delovi – Delovi, Likovnog kruga Križevci te „Kloštranske palete“ – Kloštar Podravski.

Iz likovne sekcija „Podravka 72“ KUD-a Podravka radionici su pristupile članice Vesna Marti-



njak, Marija Stipan, Brigita Benjak, Kristinka Klarić i Draženka Kolar.

„Veoma smo zadovoljne s organizacijom radionice i stečenim znanjem te se veselimo novim radionicama. Slike nastale po predlošku

akademske slikarice gđe Olene Sokolovske smo uspješno naslikale, dobile izvrsne komentare i savjete koje ćemo primijeniti kod naših budućih radova“ – poručile su polaznice. (R)

ŽIVOTOPIS - Ivan Kovač Kaj



Ivan Kovač rođen je 26. rujna 1941. godine u Podravskoj Selnici od oca Antuna i majke Ivke. Nakon završene osnovne škole izučava zanat te se kvalificira za majstora stolara te se naknadno prekvalificira za kovinotokara.

Od 1964. godine oženjen je suprugom Jelenom s kojom ima dva sina.

Svoj radni vijek proveo je dijelom u koprivničkom „Rapidu“, na privremenom radu u Njemačkoj te najvećim dijelom u „Podravci“. Umirovljenik je od 1999. godine.

Izbor zanimanja imao je veliki utjecaj na njegov kasniji likovni izričaj tj. na izradu kipova u drvu, metalu i građevnom materijalu (siporeksu). Likovnu umjetnost obilježio je nizom samostalnih izložbi u raznim kiparskim i slikarskim tehnikama, te skupnim izložbama s likovnom sekcijom „Podravka '72“. Tijekom godina u umjetničkim krugovima dobio je nadimak – **KAJ**.

Također se bavi i literarnom umjetnošću kroz

pjesme i prozu te je 2003. godine izdao knjigu kratkih priča pod naslovom „Boje svemira“.

Član je literarne sekcije KUD-a Podravka.

Glazbom se bavi od 1958. godine te je kao samouki glazbenik svirao razne instrumente (gitaru, trubu, harmoniku, bubnjeve, klavijature) u raznim glazbenim sastavima na području od Koprivnice do Ludbrega.

Svoj literarni i glazbeni izričaj uspješno je spojio u jednu cjelinu te je 1997. godine objavio svoj prvi album naslova „Kaj za kraj“. Drugi album pod nazivom „Pot v Koprivnicu“ objavio je 2005. godine dok treći album iz 2008. godine nosi naslov „Škropci z Podravine“.

2010. godine objavljuje istovremeno 2 albuma: „Kraj plave Drave“ na štokavskom narječju, te „Dravski Mlinar“ na kajkavskom narječju čiju je naslovnu pjesmu 2009. godine izveo na festivalu „Kre Mure i Drave“ u Prelogu.

2013. godine objavio je šesti album naziva „Podravska pita“.

Te iste godine na tekst i melodiju njegove pjesme „Grabo kopam“ koprivnički etno-glazbenik Miroslav Evačić radi novi aranžman te zajedno izvede pjesmu za koju je snimljen i video broj. 2014. godine svjetlo dana ugledao je njegov sedmi album naziva „Podravska ftič“. Također 2014. godine u vlastitoj produkciji snima video broj za pjesmu „Moja makina“.

Osmi album pod naslovom „Crazy Hill“ svjetlo dana ugledao je 2016. godine.

NOVI, deveti album zove se „Čerepana“ i od svih prijašnjih razlikuje se po modernijim ritmovima i suvremenim tekstovima.

STARA HARMONIKA

*Izlizane tipke, probušeni mijeh
Tisuće pjesama, radost i smijeh
Poneka tuga, uhvati svirača
Kad je melodija prepuna plača*

*Zasvira tiše, a suza poteče
I harmonika zadržće kad pjesma kreće
Pratila je glas i vile i muze
Kao i onih kojim bog sluh uze*

*Često ne birajuč početak i kraj
Jer sve su pjesme išle u raj
Znala je biti prvak od slavlja
Zadnji lijek gostu što se javlja*

*Bezbrojne je snove publici dala
Kad je znala i kad nije znala
Zvuk njezin znao je sreću potaći
Izgubljenom filmu partnera naći*

*Koračnice mnoge i pratnju svati
Sviranje polke kad se ne zna stati
Podnesla je vrućine harmonika stara
Zime kad se led na tipki stvara*

*S valcerom sjetnim počinjala bi ples
Za kraj odsvirala frenetično đez
U koferu trošnom sad se odmara
Predraga moja harmonika stara*

Na svim albumima autor je kompletne glazbe, teksta te samostalni izvođač.

Na svih devet albuma u tekstovima koji su na kajkavskom (i štokavskom) jeziku prisutna je tematika iz nekih prošlih vremena s običajima, zgodama i nezgodama, događajima te međuljudskim odnosima našeg podravskog i susjednog međimurskog kraja.



Izborna skupština KUD-a Podravka

Kulturno-umjetničko društvo Podravka, Koprivnica, 2. listopada 2020. godine održalo je izbornu skupštinu KUD-a. Za staru-novu predsjednicu KUD-a izabrana je Vesna Martinković, a koja je ujedno i članica Likovne sekcije „Podravka 72“. Vesni je ovo treći mandat što je očiti dokaz da joj rukovođenje KUD-om ide od ruke.

Uz redovne teme, na dnevnom se redu našla i jedna dodjela diplome počasnom članu. S osobitim zadovoljstvom diploma je dodijeljena dragoj Jadranki Lakuš; za njen dugogodišnji, nesebičan, volonterski i aktivan rad u KUD-u Podravka. Malo je reći da su sve ponijele emocije vidjevši koliko ova diploma znači Jadranki.

Nakon skupštine, neobavezno druženje i razgovor o daljnjim aktivnostima svima je dobro došlo s obzirom na to da su aktivnosti KUD-a zbog trenutne pandemije COVID-19 virusa usporenije i svedene na minimum, a radi sigurnosti i očuvanja zdravlja svih članova. (R)



Hladni studeni

Pripreme za zimu

Studeni je mjesec u kojem se azmišlja o zimi, praznicima i blagdanima. U uvjetima epidemije virusa ljudima treba opuštanje uz obitelj kako bi zaboravili na sve moguće probleme, a zasigurno nedostaje i odlazak u kazalište ili kino.

Što se tiče kazališta Ludens teatar u studenom gostuje u Karlovcu, Zaprješću i Samoboru pa ako ste u blizini, navratite. U navedenim gradovima se gostuje s predstavom „Kraljevstvo Moje (za početnike)“, vrlo uspješnom mješavinom stand up-a i satire. U listopadu je Ludens teatar organizirao predstave u No-

voj gradiški, Koprivnici, Sisku, Selcu (pokraj Crkvenice) i u Zagrebu (Histrioni).

U prošlom mjesecu je započeo rad i Dramskog studija. Imamo dvije grupe: osnovnoškolci i odrasli. Prijave i dalje traju i nadamo se što većem broju kako bi imali kvalitetan rezultat u vidu produciranih predstava. Sve aktivnosti se provode uz poštivanje svih epidemioloških mjera.

Uživajte u ostacima jeseni. Kuhajte vino i pecite kestene te razmišljajte o novim predstavama koje niste još pogledali.

(Josip Živoder)



POGAČA SA SARDINOM

coolinarika.com

Sastojci (za 4 osobe):

Za tijesto:

- 1 kg Glatkog brašna Podravka
- 1 ½ Instant kvasac Dolcela
- 1 žlica soli
- 20 ml ekstra djevičanskog maslinova ulja

Za nadjev:

- 500 g luka
- 1 Pelat Podravka (400 g)
- 2 Eva sardine u biljnom ulju (2x115 g)
- 100 ml ekstra djevičanskog maslinova ulja
- 50 ml bijelog vina
- Vegeta Maestro crni papar
- šećer
- 1 žlica Vegete



Od brašna, soli, kvasca, ulja i mlake vode (550 – 600 ml) zamijesite glatko tijesto i pustite da se diže (oko 1 sat).

Dok čekate tijesto da se digne, na maslinovom ulju popecite luk narezan na ploške. Kad je uvenuo dodajte pelate koje ste prethodno zgnječili, zatim malo vina, papar i Vegetu. Pirjajte na laganoj vatri, a kad je umak gotov stavite ga sa strane da se ohladi.

Kad se tijesto udvostručilo, podijelite ga na dva dijela. Tijesto razvaljajte na debljinu 1,5 cm i stavite na nauljeni pleh da prelazi rubove pleha. Na tijestenu rasporedite pripremljeni nadjev, a po nadjevu posložite sardine.

Prekrijte drugom polovicom tijesta, donji dio rubnog tijesta prebacite preko rubova gornjeg i zamotajte. Pogaču premažite maslinovim uljem, vilicom nabodite gornji dio tijesta i stavite peći u pećnicu zagrijanu na 180 °C 30 – 35 minuta.

♥ **Savjet:** Tijesto možete zamijesiti i s raženim brašnom i dobiti pogaču bogatu željezom, kalcijem i prehrambenim vlaknima.

Vrijeme pripreme: 110 minuta

Zahtjevnost: srednje zahtjevno

TRI BRZOPOTEZNA SENDVIČA

Ciabatta čajni sendvič:

- 1 ciabatta (mali talijanski kruh-šlapica)
- listovi zelene salate
- 5 ploški sira edamer
- 100 g tanko narezane Čajne kobasice Podravka
- 1 ljubičasti luk

Bogati hambi sendvič:

- 1 hambi pecivo
- mlade rikule
- 100 g tanko narezane Šunke u ovitku Podravka
- 1 žlica maslinova ulja
- 1 žlica sirnog namaza
- 4 cherry rajčice
- 1 žličica kapara
- 2 rotkvice
- 1 luk

Classic sendvič s paštetom:

- 1 Podravka Pileća pašteta (95g)
- 3 bagels peciva (pecivo s rupom)
- 2 mlada luka
- 1 krastavac salatar
- nekoliko rotkvice
- 4 cherry rajčice



Ciabatta čajni sendvič:

Ciabattu prerežite i maknite gornji dio. Na donji dio stavite salatu te položite ploške sira. Na sir bogato nanesite ploške čajne kobasice. Sve pospite narezanim ljubičastim lukom i poklopite gornjim dijelom. Veliki sendvič zatim prerežite na tri dijela.

Bogati hambi sendvič:

U zagrijanu tavu stavite ulje, dodajte luk narezan na kolutove. Popecite ga do rumeno smeđe boje i izvadite iz tave. Hambi pecivo prerežite i maknite gornji dio. Prvo namažite sirni namaz u tankom sloju. Ploške šunke savijte na četvrtine i složite preko sirnog namaza. Preko nje stavite prženi

luk, ploške rotkvice i mladu rikulu. Sendvič poklopite i učvrstite prigodnim štapićem.

Classic sendvič s paštetom:

Pecivo prerežite i odvojite gornji dio. Krastavac narežite na ploške, rotkvicu isto, a rajčice na pola. Mladi luk sitno narežite. Na pecivo namažite paštetu u debljem sloju. Po njoj rasporedite ploške krastavca, rotkvicu i rajčice. Pospite mladim lukom i poklopite. Poslužite odmah.

♥ **Savjet:** Ukoliko niste ljubitelj luka možete ga zamijeniti rikulom.

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Zahtjevnost: Jednostavno

BROWNIE BEZ GLUTENA ALA STRACCIATELLA

Sastojci:

- 1 Dolcela Gluten free Brownies double choco
- 200 g šećera
- 3 jaja
- 150 g maslaca

Krema:

- 200 ml Dolcela Šlaga5+
- 200 g mascarpone sira
- 100 g čokolade

Mješavinu za tijesto uspite u posudu i dodajte šećer, jaja i omekšali maslac. Sve zajedno miješajte pjenjačem ili električnom miješalicom dok ne dobijete glatko tijesto.

U tijesto lagano umiješajte komadiće čokolade iz pakiranja.

Ulijte ga u složeni, priloženi papirnati kalup za pečenje.

Pecite u pećnici zagrijanoj na 160 °C 35 minuta.

Pečeni kolač ostavite da se ohladi u kalupu.

Za tanke čokoladne listiće, čokoladu otopite na pari, izlijte na papir za pečenje vel. 30X40 cm i razmažite u tankom sloju.

Papir zarolajte i ostavite na hladnom mjestu da se čokolada stvrdne.

Hladnu čokoladu, još zamotanu u papiru zdrobite da dobijete tanke listiće.

Za kremu, Šlag 5+ izmiksajte s krem sirom mascarpone i umiješajte polovicu količine zdrobljene čokolade, odnosno listića.

Kremu nanosite preko ohlađenog browniesa, a zatim pospite preostalim listićima čokolade.

Slasticu držite u hladnjaku do posluživanja, a zatim izrežite na kocke.

♥ **Savjet:** Kremu je dovoljno izmiješati pjenjačem da bude glatke strukture.

Vrijeme pripreme: 50 minuta + vrijeme hlađenja

Zahtjevnost: Jednostavno.



Nagrada 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: lane.miletic@podravka.hr, s naznakom NAGRADNA IGRA: ODGOVORI TOČNO I OSVOJI POKLON PAKET.

Odgovore možete slati do 19. studenog 2020., 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.

Mirjana Posavec – sretna dobitnica nagradne igre

Najsretnija u rješavanju nagradnog pitanja „Tko su novi Podravkini brand ambasadori?“ s točnim odgovorom – „Tonči Huljić i Ivan Šarić“, je Mirjana Posavec iz Istraživanja i razvoja kojoj je komisija iz Korporativnog marketinga i komunikacija donijela sreću u ovom nagradnom izvlačenju.

Koji rođendan ove godine slavi Čokolino?



ZAVLADAJ KUHINJOM



Okruni svako jelo novim Podravka umacima na bazi rajčice.

