LIST DIONIČARSKOG DRUŠTVA "PODRAVKA" KOPRIVNICA RUJAN 2020. GODINA 58. BROJ 2068

PODRAVKA



Podravka darivala ovogodišnje turiste

NOVE PODRAVKA PAŠTETE!

MESO 100%
FILE I ZABATAK

- IZVOR PROTEINA
- BEZ KONZERVANSA I AROMA
- BEZ POJAČIVAČA OKUSA
- BEZ PALMINOG ULJA
- BPA SAFE LIMENKE





SAMO VRHUNSKI OKUSI.
SAMO VRHUNSKI SASTOJCI.
SAVRŠENO (S)MAZIVE PAŠTETE.

SAMO MAŽI. PODRAVKA



Poštovane Podravkašice i Podravkaši,

velika većina vratila se s godišnjih odmora, bilo da su ih proveli kod kuće, ili na odmoru na moru, i lagano se vraćamo u radni tempo. Kad već govorimo o odmorima, ovogodišnja sezona po mnogočemu je specifična pa je tako i Podravka odlučila da je obilježi. Gostima koji su se odlučili svoj godišnji odmor provesti u Hrvatskoj, a na put su se odlučili ići posebno pripremljenim vlakom RegioJeta koji vozi na relaciji Prag – Rijeka – Prag, Podravka je pripremila male znakove pažnje prilikom odlaska kako bi im Hrvatska ostala u dobrom sjećanju te kako bi, prilikom povratka kući, iskoristili dobiveni popust na Podravka proizvode.

A predsjednik Uprave Podravke Marin Pucar, kao predsjednik jedne od najvećih i najvažnijih tvrtki u Hrvatskoj, postao je i predsjednikom Hrvatske udruge poslodavaca. Izabran je glasovima članstva u dva kruga, a tim povodom donosimo i njegov intervju, u suradnji s Jutarnjim listom.

Što se tiče Podravke, osim promjene u pristupu turističkoj sezoni, Podravka uvodi promjene i u svoj rekreacijski centar nedaleko Koprivnice. Radovi na projektu Podravkinog rekreacijskog centra su pred samim završetkom, a njihov kraj učinit će taj prostor jednom od najpoželjnijih izletničkih destinacija u Hrvatskoj, svega nekoliko minuta od centra grada.

A kako se ljeto lagano bliži kraju, skupljaju se dojmovi te vam donosimo nekoliko priča vezanih uz ljetne aktivnosti: kako se „pecalo" po Sloveniji, koji su filmovi nagrađeni na međunarodnim filmskim festivalima u Bosni i Hercegovini u kategorijama koje je podržala Podravka te dosadašnji tijek i planove za ovogodišnju sezonu rajčica.

Sve to, i još mnogo više, naći ćete na stranicama koje slijede.

Želimo Vam ugodno čitanje i povratak u radnu stvarnost!

(Lana Miletić)

SADRŽAJ

4 - 11	Vijesti
12 - 15	Kampanje
16 - 17	Tržišta
18 - 19	Žito
20 - 21	Coolinarika
22	Belupo
23	Vijesti
24 - 25	I ja sam Podravkaš
26	Kultura
27 - 29	Sport
30 - 31	Recepti, 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: lana.miletic@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

Povodom preuzimanja mjesta predsjednika Hrvats poslodavaca, prenosimo intervju iz Jutarnjeg lista s

„Angažman u HUP-u kao moj drugi proces kriznog menadžmen nacionalnoj razini“

Kako je došlo do toga da se kandidirate za čelnu poziciju u HUP-u. Iako volonterska takva funkcija iziskuje znatan angažman, što povrh vođenja kompanije kakva je Podravka zasigurno nije lak zadatak. Zašto ste se odlučili za taj potez?

Ta odluka možda i nije bila posve racionalna, iz perspektive svega onoga što zahtijeva upravljanje samom Podravkom. No, moram reći kako je inicijalni poticaj za moju kandidaturu stigao iz jednog vrlo širokog kruga vodećih hrvatskih poduzetnika i menadžera. Ako su oni imali povjerenja u mene i moju sposobnost da uspješno vodim HUP, na osobnoj razini to nisam mogao odbiti. S druge strane, angažman u HUP-u vidim kao poziciju društvene odgovornosti. Slično je bilo i u krizi kod Agrokora kad je Udruga dobavljača procijenila kako je dobro da stanem na njezino čelo i zastupam interese velikog broja kompanija u vrlo kompleksnom procesu. Naravno da je to povjerenje tada dijelom bilo generirano i činjenicom da sam na čelu velike tvrtke kao što je Podravka, ali time da sam osobno procijenjen kao čovjek koji može djelovati kao kohezivni faktor, koji može osigurati nekakvo jedinstvo među brojnim članovima. U tome smo uspjeli, što je u konačnici i potvrđeno kroz nagodbu. Dakle, angažman u HUP-u vidim kao moj drugi proces kriznog menadžementa na nacionalnoj razini. Nisam konfliktna osoba, posvećen sam traženju rješenja i vjerujem kako mogu pridonijeti stabilizaciji HUP-a i unaprjeđenju odnosa koji u Udruzi posljednjih mjeseci nisu onakvi kakvi bi trebali biti.

U svom programu kao jednu od točaka naznačili ste i potrebu da se vrati dignitet HUP-u. Zašto smatrate li da su događaji posljednjih mjeseci narušili taj dignitet i kako se ta šteta može popraviti?

Nema sumnje da svaka kriza koja se dogodi unutar neke organizacije stvara i neku reputacijsku štetu. Ta šteta može biti i interna i eksterna, meni se čini da je u HUP-u obostrana. Sad moramo pokušati HUP vratiti natrag u modus normalnog funkcioniranja. Jednostavno, bitno je svim članicama i široj javnosti pokazati da smo iz tog slučaja izvukli pouke, ali i da je on iza nas.

U raspravama o budućnosti HUP-a i kampanji za novog predsjednika puno se govorilo o kompliciranom ustroju organizacije. Planirate li provesti promjene u tom segmentu?

Apsolutno HUP-u treba vrlo detaljno restrukturiranje. Prvenstveno mi se čini kako bi formalno-pravni okvir, odnosno ono što se u poslovnom svijetu naziv „corporate governance” mogao biti znatno bolji. To je još jedna spoznaja koju smo dobili tijekom posljednjih mjeseci. Naprosto, formalno-pravni akti Udruge su stari, nedorečeni i omogućavaju različita tumačenja što onda dovodi do sporova. Pogotovo ne shvaćam da unutar HUP-a postoji više statuta.

Apsolutno HUP-u treba vrlo detaljno restrukturiranje. Prvenstveno mi se čini kako bi formalno-pravni okvir, odnosno ono što se u poslovnom svijetu naziv „corporate governance” mogao biti znatno bolji. To je još jedna spoznaja koju smo dobili tijekom posljednjih mjeseci. Naprosto, formalno-pravni akti Udruge su stari, nedorečeni i omogućavaju različita tumačenja što onda dovodi do sporova

ke udruge
s Marinom Pucarom

vidim
s
nta na



Goran Mehkek/CROPIX



Goran Mehkek/CROPIX

Otkud više statuta?

Pa postoji temeljni statut udruge, a onda svako od granskih udruženja ima svoje statute. Problem je u tome što se ne zna, odnosno u prošlosti se uopće nije vodilo računa o tome jesu li ti statuti svojim sadržajem usklađeni s temeljnim statutom HUP-a ili da nisu u koliziji jedni s drugim. Čini mi se logičnim da HUP ima jedan statut koji onda obuhvaća i specifičnosti granskih udruženja. Dodatni problem je što je većina temeljnih dokumenata HUP-a vrlo stara, još iz ranih 2000-tih, i ne korespondira s vremenom u kojem živimo. Morat ćemo pokrenuti ozbiljnu reviziju cjelokupne formalno-pravne dokumentacije. Cilj mi je da svi akti budu jasni, precizno napisani, te da u budućnosti izbjegnemo situacije koje smo imali do sada – a to je da se isti dokumenti ili odredbe tumače na potpuno različiti način.

U svom programu naveli ste kako na „osnovi kriterija članarine treba definirati poziciju svakog člana u radu". Što to znači?

HUP je dobrovoljna udruga koja se financira članarinama svojih članova. Velike tvrtke tu najviše doprinose, neke i do pola milijuna kuna godišnje. Događaji u HUP-u tijekom proteklih mjeseci kod mnogih među njima su potaknuli nezadovoljstvo zbog neusklađenosti tog doprinosa i njihovog sudjelovanja u odlučivanju o funkcioniranju HUP-a. Moj je cilj da se to promijeni, te da osiguramo da u procesima odlučivanja kroz različita tijela Udruge ipak postoji reprezentativnost vezana na doprinos članova za članarinu. Ne može se dogoditi da u tijelu koje bira vodstvo HUP-a ili donosi odluke o statutu, minorno su zastupljeni predstavnici tri sektora ekonomije koji uvjerljivo najviše doprinose HUP-ovom budžetu. S druge strane, i to želim naglasiti, svakako visina financijskog doprinosa ne smije biti jedni kriterij. HUP mora biti reprezentativan u smislu da kroz sastav svojih tijela predstavlja sve segmente ekonomije, a pritom mora voditi računa da se unutar Udruge glas onih koji najviše doprinose njezinom funkcioniranju ipak mora čuti.

To što ste opisali čini se kao sukob velikih i malih članica, njihovih često različitih interesa. Mogu li se ti interesi uopće pomiriti?

Kao prvo, mislim da je ključ ovih promjena o kojima govorim to da se ustroji transparentan model plaćanja članarina. U prošlosti je bilo previše pojedinačnih, voluntarističkih odluka u tom segmentu, a to je dovelo do izraženog osjećaja da pravila ne vrijede za sve jednako, odnosno da svi ne pridonose u istom razmjeru. A što se tiče vaše tvrdnje o sukobu velikih i malih, s njom se ne slažem. Poslovna zajednica mora biti jedinstvena da bi uspješno zastupala svoje interese i ja vjerujem kako ona suštinski jest jedinstvena. Naravno da postoje brojne točke po kojima se možda ne slažemo, u nekim čak i različite tvrtke ili različiti sektori imaju suprotstavljene interese, no postoje temeljni interesi koji su nam zajednički. Glavna snaga HUP-a je upravo njegova inkluzivnost. Velike tvrtke donose nam autoritet i kredibilitet, a male brojnost i reprezentativnost. To je simbioza koju moramo čuvati.

Kad već spominjete zajedničke interese, već uskoro će se od HUP-a očekivati da javno deklarira svoj stav po pitanju niza ekonomskih tema i poteza koje je Vlada najavila za jesen. Kako gledate na te najave i na koji način HUP misli sudjelovati u tim procesima?

Kao prvo, mislim da je ova kriza izazvana pandemijom dovela do toga da su svi društveni akteri ipak puno svjesniji prioritetnih ciljeva kojih se moramo držati. Njih smo definirali još na proljeće, a glavni među njima je očuvanje radnih mjesta, odnosno pomoć što većem broju poduzetnika i poduzeća da prežive ovu krizu koja će očito trajati još neko vrijeme. Dakle, ako nam je to cilj, ključno pitanje koje se nameće jest kako će se rasporediti teret. Smatram da svi moraju preuzeti svoj dio. Država

mora pronaći način da financijski pomogne onima koji su najugroženiji, poduzetništvo mora uvažiti činjenicu da te pomoći neće biti dovoljno za sve, te da će opstanak uvelike ovisiti o angažmanu vlastitih resursa i rezervi, a sindikati, odnosno radnici, moraju uvažiti činjenicu da smo suočeni s krizom bez presedana koja od nas zahtijeva da joj se prilagodimo.

Pod tom prilagodbom mislite na fleksibilizaciju Zakona o radu?

Gledajte, ako me pitate da li mislim da je Hrvatskoj potreban manje restriktivan Zakon o radu moje osobno mišljenje je da jest. Ali pustimo moje mišljenje. Temeljna poruka HUP-a je oduvijek bila ta da ekonomiju i gospodarski prosperitet možemo graditi jedino kroz rast konkurentnosti. Rast konkurentnosti dugoročno vodi i do jačeg poslovanja kompanija i do većih plaća radnika i do kontinuiranog rasta BDP-a. Radno-pravno zakonodavstvo jedan je od faktora koji utječu na ukupnu konkurentnost. Ono što mi želimo jest da uzmemo primjere nama usporedivih država, da vidimo kako tu stoji Hrvatska, postoje li neke prakse i rješenja drugih zemalja koja bi bila adekvatna za nas i možemo li to implementirati. Isto to treba napraviti i s drugim generatorima konkurentnosti – regulatornim okvirom, poreznom politikom... Govorim ovo iz određenog iskustva. Podravka posluje u 60 država i kontinuirano uspoređujemo uvjete poslovanja na tim tržištima. Vrlo jasno vidimo gdje stojimo dobro, a gdje ne.

Spomenuli ste sindikate. Temeljem nove funkcije ulazite u socijalni dijalog na nacionalnoj razini. Dosad ste ga vodili na razini Podravke. Imate li tu neki specifični pristup koji namjeravate primijeniti?

Mislim da je ključ ovih promjena o kojima govorim to da se ustroji transparentan model plaćanja članarina. U prošlosti je bilo previše pojedinačnih, voluntarističkih odluka u tom segmentu, a to je dovelo do izraženog osjećaja da pravila ne vrijede za sve jednako, odnosno da svi ne pridonose u istom razmjeru

Što se tiče sindikata unutar Podravke imamo mi tu i dosta različitih mišljenja, prijepora, teško se dogovaramo oko nekih stvari, ali u svakom slučaju, na kraju se uvijek nađe neko zadovoljavajuće rješenje koje omogućava razvoj kompanije uz poboljšanje materijalnih uvjeta zaposlenika. Svjestan sam da je na nacionalnoj razini to znatno zahtjevnije, pogotovo zato što neke industrijske grane nisu u istoj poziciji kao prehrambena i farmaceutska industrija. Nažalost, imamo pojedine industrije, poput tekstilne, čije se poslovanje dominantno temelji na lohn poslovima s niskom dodanom vrijednošću i kojima je nažalost i minimalna plaća u ovome trenutku prevelika da bi opstali. Jasno je da su pozicije socijalnog dijaloga u takvim sektorima drukčije nego u nekim propulzivnijim. Neki svoju konkurentnost grade na svjetskoj i europskoj razini, neki samo na nacionalnoj. Neki imaju dovoljno jak proizvod i tržišnu poziciju da rast cijene rada i proizvodnje mogu prebaciti na krajnjeg kupca, neki ne mogu. Upravo zato, čini mi se da je sve te specifičnosti teško obuhvatiti kroz nekakav jedinstveni, sveobuhvatni proces socijalnog pregovaranja. Čini mi se puno boljom varijantom da se to radi kroz granske kolektivne ugovore koji bi uvažavali sve specifičnosti pojedinih sektora.


Goran Mehkek/CROPIX

A odnosi s Vladom? Dio vaših suparnika u kampanji za čelno mjesto HUP-a zamjerao vam je činjenicu da ste na čelu kompanije u kojoj država ima značajan vlasnički udjel i da stoga možda nećete moći biti kritični prema djelovanju Vlade...

Ne znam zašto se vrlo često u javnosti stvara atmosfera da treba funkcionirati na bazi konflikta. U poslovnom svijetu postoje različite pozicije, različiti interesi i to je posve normalna situacija. Ne vidim HUP kao instituciju koja svoju poziciju na društvenoj sceni gradi kroz konflikt i isključivo kritiku. Naša pozicija, a opet to je uobičajena pozicija biznisa, jest da tražimo i predlažemo nova rješenja, a ne da čekamo Vladu da nam ih predloži. Ona su naravno dobrodošla, ako su dobra – kao i od sindikata ili bilo kojih drugih čimbenika u društvu, ali poduzetnici moraju predlagati rješenja koja će biti u njihovom interesu, i interesu cjelokupnog društva. Mi moramo Vladi na stol stavljati rješenja. Vlada, naravno, neće sve naše prijedloge a priori prihvatiti, možemo imati i zaoštrenu komunikaciju, ali jednom kad su takvi prijedlozi na stolu prije ili kasnije ćemo oko njih morati postići nekakav dogovor, te definirati ciljeve i vremenski rok za njihovu provedbu. Dakle, trebamo imati jasne ciljeve, operativne planove ostvarenja tih ciljeva i točke na kojima ćemo mjeriti prolazna vremena. Tako se to radi u biznisu, i ako HUP sam tako ne funkcionira, neće se razlikovati od političkih organizacija čije je djelovanje često samo deklarativno. To je odnos kakav želim imati s Vladom. Činjenica jest da vodeći hrvatski gospodarstvenici koji su inicijalno podržali moju kandidaturu i većina članova Hrvatske udruge poslodavaca koji su me svojim glasovima doveli na ovu poziciju imaju puno povjerenje u moju spremnost i posvećenost da zastupam naše zajedničke interese i da svi zajedno stvaramo pozitivnije društvo i podižemo kvalitetu života u našoj zemlji na višu razinu od dosadašnje.





Prigodni pokloni za turiste

„Zapamtite Hrvatsku po njenim okusima“

Prilikom povratka kući, turisti koji su u Hrvatsku stigli vlakom na relaciji Prag – Rijeka – Prag, darivani su od strane Podravke

Ovogodišnja turistička sezona pamtit će se po mnogočemu, no zasigurno će ostati zapamćena kao izazovna. U jeku pandemije osmišljeni su novi načini kako se prilagoditi novonastaloj situaciji, pa tako i po pitanju prijevoza iz države u državu. Zahvaljujući suradnji RegioJeta s HŽ Putničkim prijevozom, Slovenskim željeznicama i mađarskom kompanijom Continental Railway Solution, mnogobrojni turisti iz Češke i Slovačke imali su priliku stići do hrvatske obale i iskoristiti godišnji odmor na Jadranu.

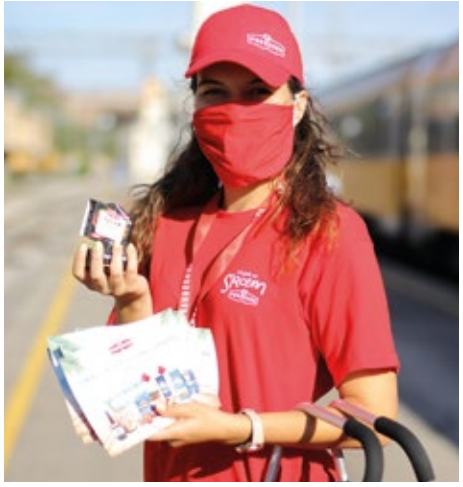
Tijekom srpnja je uspostavljena željeznička linija na relaciji Prag – Rijeka – Prag gdje su vlakovi, najprije tri puta tjedno: utorkom, petkom i nedjeljom, uz zaustavljanja u češkim gradovima Pardubice, Brno i Břeclav, slovačkoj Bratislavi i mađarskom gradu Csorna, sretno stizali iz Praga u Rijeku te nazad. Sa službenim početkom sezone, od sredine srpnja, vlakovi na istoj relaciji voze svakodnevno, uz dodatne sadržaje prilikom odlaska gostiju, zahvaljujući Podravki.

Kako bi im ovogodišnje ljetovanje ostalo u sjećanju, ponajprije po gastronomiji, Podravka je za sve koji putuju spomenutim vlakom, iz Rijeke u smjeru Praga, osigurala dvojezične letke na češkom i slovačkom, s prigodnim poklonom: Podravka ajvarom pakiranom u obliku srca. Uz to, na lecima za češke goste nalazi se i kupon koji im omogućuje popust prilikom *online* kupovine Podravkinih proizvoda na web shopu kad se vrate kući.



Pozitivno iskustvo i lijepe uspomene

Adela i Pavel, mladi par iz češkog Brna ovo je ljeto odlučio provesti na hrvatskoj obali: „Prvi smo puta tu, nismo očekivali da će nam biti









ovako lijepo. Zbog situacije koja nas je zadesila odlučili smo doći u Istru ovim posebnim vlakom i zaista smo zadovoljni. Još nas je i Podravka iznenadila malim poklonima, zbilja iznad očekivanja. Sigurno ćemo se vratiti."

Među mnogobrojnim turistima našla se i obitelj iz Uzbekistana, koja inače živi u Češkoj, a u Hrvatsku je stigla automobilom. Majka i njeno troje djece odlučili su se vratiti u Češku vlakom iz Rijeke: „Čuli smo za ovu opciju i odlučili isprobati. Prvi smo puta u Hrvatskoj i lijepo nam je. Još s ovim poklonom od Podravke, lijepo zaokružena priča. Nismo očekivali da će nam biti tako lijepo te da će nas netko i otpratiti s poklonima."

Ovim projektom Podravka je željela gostima, turistima s tržišta na kojem ima velik broj svojih potrošača, omogućiti dodatne pogodnosti te im na taj način još jednom zahvaliti na odabiru Hrvatske kao njihove ljetne destinacije.

(Lana Miletić)







Novo ruho podravskog bisera

Radovi na Podravki centru pred završet

Kao što smo najavili u prošlom broju, ovu jesen Podravkin rekreacijski centar zasjat će u novom ruhu. Tijekom ljetnih mjeseci napravljeno je mnogo kako bi se PRC-u vratio zasluženi sjaj i status omiljene vikend destinacije te neizostavnog mjesta za proslavu praznika mnogih Koprivničanaca, ali i mještana iz obližnjih krajeva, kao i njihovih gostiju.

Dosadašnja velika terasa restorana Štagelj je natkrivena posebnim panelima koji su za lijepih dana otvoreni i propuštaju zrak, dok se u slučaju kiše zatvaraju i ne propuštaju vodu. Dječje igralište, neizostavna stavka svakog mališana kako bi provod bio nezaboravan i zabavan, gotovo je završeno: postavljena je posebna podloga koja se proteže duž cijelog igrališta te je veći dio igrala već na svojem mjestu. Tako će PRC jesen dočekati spreman i obnovljen, a zbog mogućnosti održavanja distance i poštivanja svih propisanih epidemioloških mjera i uvjeta, prostor rekreacijskog centra bit će moguće odmah po završetku radova i isprobati te uživati u prirodi nedaleko od centra grada i gradske vreve.

(Lana Miletić)











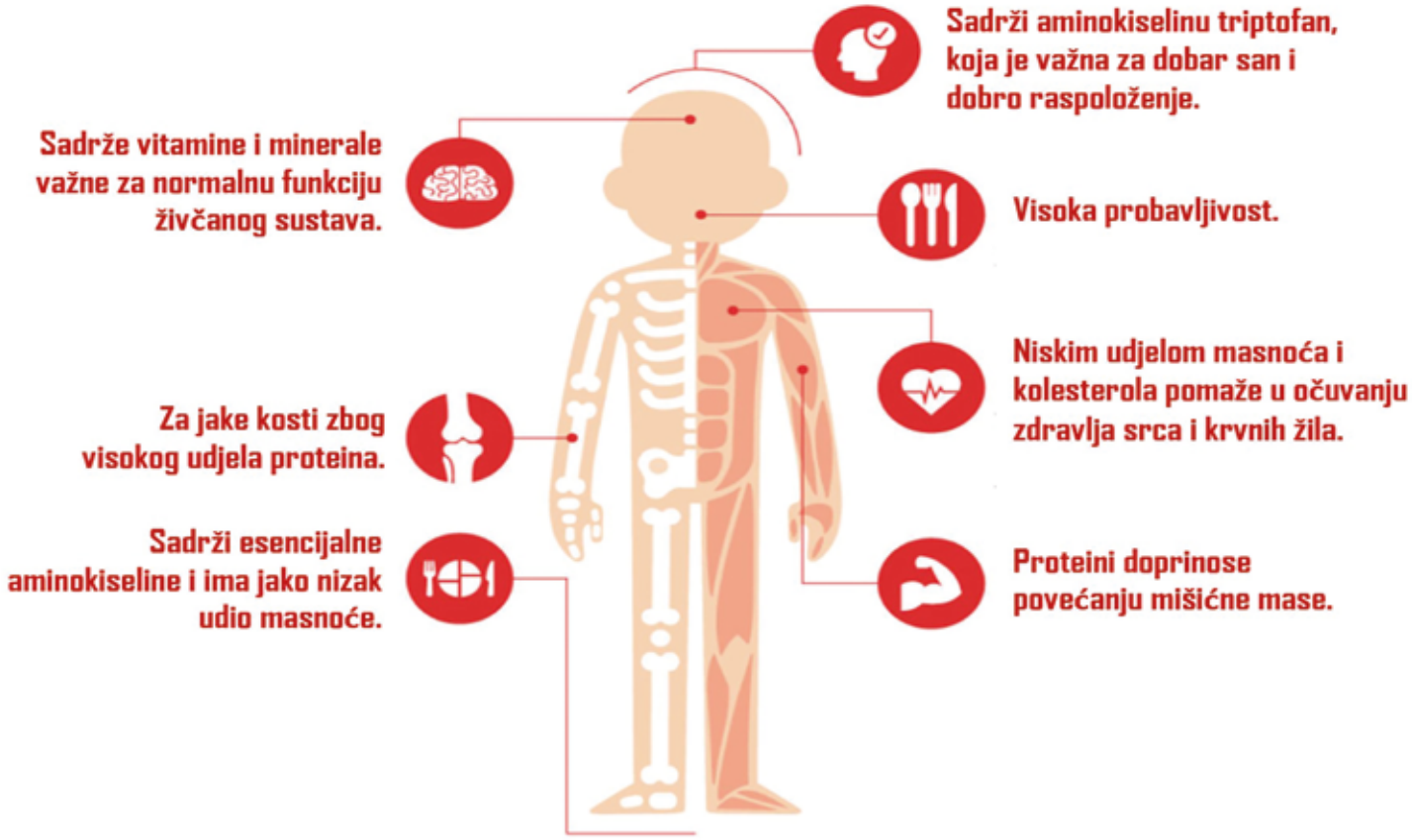
nom rekreacijskom kom





Samo najbolje za

Podravka pileće paštete jedinstvene su na tržištu po tome što se u njima nalazi najkvalitetnije pileće meso – samo file i zabatak





Podravka paštete



Piletina je u svijetu vrlo popularna namirnica zahvaljujući izvrsnom okusu, nutritivnom sastavu i pripremi na bezbroj načina. Podravka pileće paštete jedinstvene su na tržištu po tome što se u njima nalazi najkvalitetnije pileće meso – file i zabatak. Zbog svog nutritivnog sastava te lake probavljivosti, pileće meso preporuča se u prehrani svih ljudi, kako zdravih tako i bolesnih.

Bjelančevine pilećeg mesa su visokovrijedne što znači da sadrže sve esencijalne aminokiseline (one koje organizam ne može sam sintetizirati već ih je potrebno unositi hranom) u količini i omjerima koje podržavaju rast, razvoj i oporavak organizma. Meso pilećih prsa sadrži više bjelančevina u odnosu na batke i zabatke. Također ima i visok faktor probavljivosti. To znači da će se većina bjelančevina upotrijebiti kao gorivo koje će omogućiti mišićima rast i napredak, organima da odgovarajuće funkcioniraju odnosno da naše tijelo u potpunosti optimalno funkcionira.

Pileće meso sadrži male količine masti. Sadržaj zasićenih masti, za koje se danas smatra da utječu na pojavu oboljenja krvožilnog sustava u ljudi, za oko šest puta je manji u piletini nego u govedini. Zbog većeg sadržaja nezasićenih masnih kiselina, masti peradi općenito se lakše probavljaju od masti goveda, ovaca i svinja. Najniži sadržaj masti imaju pileća prsa, slijede batak, zabatak te na kraju pileća krila s najvećim sadržajem masti. Uklanjanjem kože znatno se smanjuje cjelokupan sadržaj masti, dok će meso biti sočnije ukoliko se koža ukloni nakon kulinarske pripreme. Piletina je dobar izvor vitamina B skupine (naročito niacina), te nekih minerala (naročito selena i fosfora). Ti su nutrijenti u najvećoj mjeri zastupljeni u nemasnom mesu. U koži i masti nalaze se manje količine folne kiseline te vitamini topivi u mastima, poput A i E vitamina.

(Maja Vidaković, Davorka Gajari, Jelena Kelemen)

Jeste li znali da je pileće meso u svijetu vrlo popularna namirnica zbog svojeg izvrsnog okusa, ali i nutritivnog sastava?

Obiluje visokovrijednim bjelančevinama, dobar je izvor niacina, selena i fosfora, a uz to je siromašno mastima. Pileće meso lako je probavljivo i preporuča se u prehrani svih dobnih skupina.



Dolcela *Tips&tricks*

Znate li sve o biskvitima i kremama?

Ukoliko ste početnik u pripremi slastica ili se trebate podsjetiti nekih osnova slastičarstva, Dolcela je na svojim kanalima društvenih mreža pokrenula malu školu *Tips&tricks by* Dolcela. U zanimljivim objavama na Facebooku i Instagramu pronaći ćete savjete i saznati trikove za pripremu biskvita, krema, slastica, dekoriranja. Kratka i slatka edukacija napravit će od vas vrsnog znalca u ovom neodoljivo slatkom području. (R)



Bez puno drila do sočnog grilla s JoomBoosovcima



Sočan grill jedna je od *must have* stvari svakog ljeta. Bilo da se radi o obiteljskom okupljanju, druženju s prijateljima ili, jednostavno, želji za dobrim obrokom s roštilja, važno je izabrati dobre kobasice za roštilj, začine koji od mljevenog mesa u tren stvaraju najukusnije ćevape i pljeskavice za *home made* burgere te priloge koji se savršeno uklapaju uz roštilj.



Uz Podravkinu Grill akademiju baš svatko može postati Grill Majstor i zavrijediti certifikat koji to potvrđuje. U to su se uvjerili i JoomBoosovci TheSikrt, Bruno Lukić i 10ficho koji su se okušali u izazovu pripreme roštilja s Majstor grill kobasicama, slaganjem domaćih ćevapa i pljeskavica s Vegeta Natur začinima za grill, uz neizostavan Podravka ajvar i senf. Jesu li uspjeli i kakve su slasne zalogaje pripremili pogledajte u JoomBoos videu koji je do sada pregledan više od 76 000 puta.

(Lana Miletić)





Eva ″pecanje″ u Sloveniji

Ovoga ljeta na tržištu Slovenije održan je drugačiji i zanimljiv tip promocije Eva ribljih proizvoda ispred velikih trgovačkih centara. Promocije su bile osmišljene uz pomoć kvadrocikla, koji je ″obukao″ Eva ruho. Tu se našao i metalni bazen u koji su stavljene drvene ribice s magnetićima. U bazenu su se nalazile ribice s i bez magnetića, tako da je lov s udicom bio duži i zanimljiviji.

Uz dva promotora koji su animirali potrošače, sve je išlo lakše. Potrošači su trebali uhvatiti svoju Eva ribicu i odgovoriti na tri pitanja na temu zdrave prehrane s ribom. Dodatno su potrošači dobili i Eva kupon s kojim su u trgovini mogli kupiti dva Eva proizvoda po vlastitom izboru i uz pokazani račun, od promotora dobiti Eva tuna salatu Mediterana GRATIS.

Promocije su bile zabavne, atraktivne i pune smijeha, a potrošači su na taj način pobliže upoznali Eva brand, osobito naše Eva tuna salate. Uz pitanja i pravilne odgovore saznali su i naučili puno o zdravoj prehrani.

Promocije su oduševile sve, pogotovo mlađu populaciju, koji su se htjeli igrati i uloviti svoju ribicu, a trajale su tijekom cijeloga lipnja i srpnja, svakoga petka i subote ispred velikih trgovačkih centara.

Time je zaokružena još jedna lijepa ljetna priča o Eva proizvodima na tržištu Slovenije. (R)











Podravkin tajni začin za uspješan 21. Mediteran Film Festival

Podravka tradicionalno vjeran promotor filmske kulture u BiH i pokrovitelj nagrade „Best short“ Mediteran Film Festivala

Proglašenjem laureata za najbolji dugi dokumentarac na Mediteranu, te Best short za najbolji kratki film čiji je pokrovitelj Podravka, završen je ovogodišnji, 21. po redu Mediteran Film Festival kojemu je sjedište u Širokom Brijegu. Dva tročlana žirija imala su delikatan zadatak odabrati najbolje od najboljih, a redateljica i scenaristica Tina Šmalcelj, televizijski voditelj i producent Joško Lokas, te glumac s respektabilnom međunarodnom karijerom, Goran Bogdan, među deset sjajnih filmskih uradaka iz sekcije „Best short“ odabrali su najbolji kratkometražni dokumentarac čiji je pokrovitelj Podravka. Riječ je o španjolskom kratkom dokumentarnom filmu “Pakao”, redatelja Raula de la Fuentea koji je pobrao simpatije i virtualne publike. Najstariji festival dokumentarnog filma u regiji uslijed pandemije koronavirusa ove godine održan je u *online* formatu putem digitalne platforme na službenoj festivalskoj stranici, a virtualni ljubitelji dokumentarnog filma imali su priliku pogledati 20 filmskih ostvarenja u natjecateljskoj konkurenciji te hvaljene naslove iz revijalnog programa.

“Uvjereni smo da su opstanak gospodarstva i kulture zbilja tijesno vezani i stoga nastavljamo s misijom pružanja potpore u njegovanju kulture i umjetnosti te nastojimo afirmativno utjecati na kulturna događanja diljem BiH u okviru našega društveno odgovornog poslovanja”, kazala je Mila Zovko, direktorica marketinga Podravke u Bosni i Hercegovini te istaknula da je Podravka tradicionalno vjeran promotor filmske kulture u Bosni i Hercegovini – što je dokazala i ovogodišnjom potporom Sarajevo Film Festivalu na kojemu je bila pokrovitelji nagrade Srce Sarajeva za najbolji kratki film.

Sjajna filmska ostvarenja bila su dostupna svim zainteresiranim gledateljima na upit, a osim dvadeset dokumentarnih filmova, ovogodišnji festival, u svojoj videoteci ljubiteljima filmske umjetnosti ponudio je i poneke od najboljih dokumentarnih filmove s prethodnih festivala. Uz filmove iz



konkurencije, virtualnim posjetiteljima bili su na raspolaganju i filmovi iz programa ‘U fokusu’, ali i remek djela BiH kinematografije koja su se prikazivala u off programu ‘Filmski centar Sarajevo’. (R)

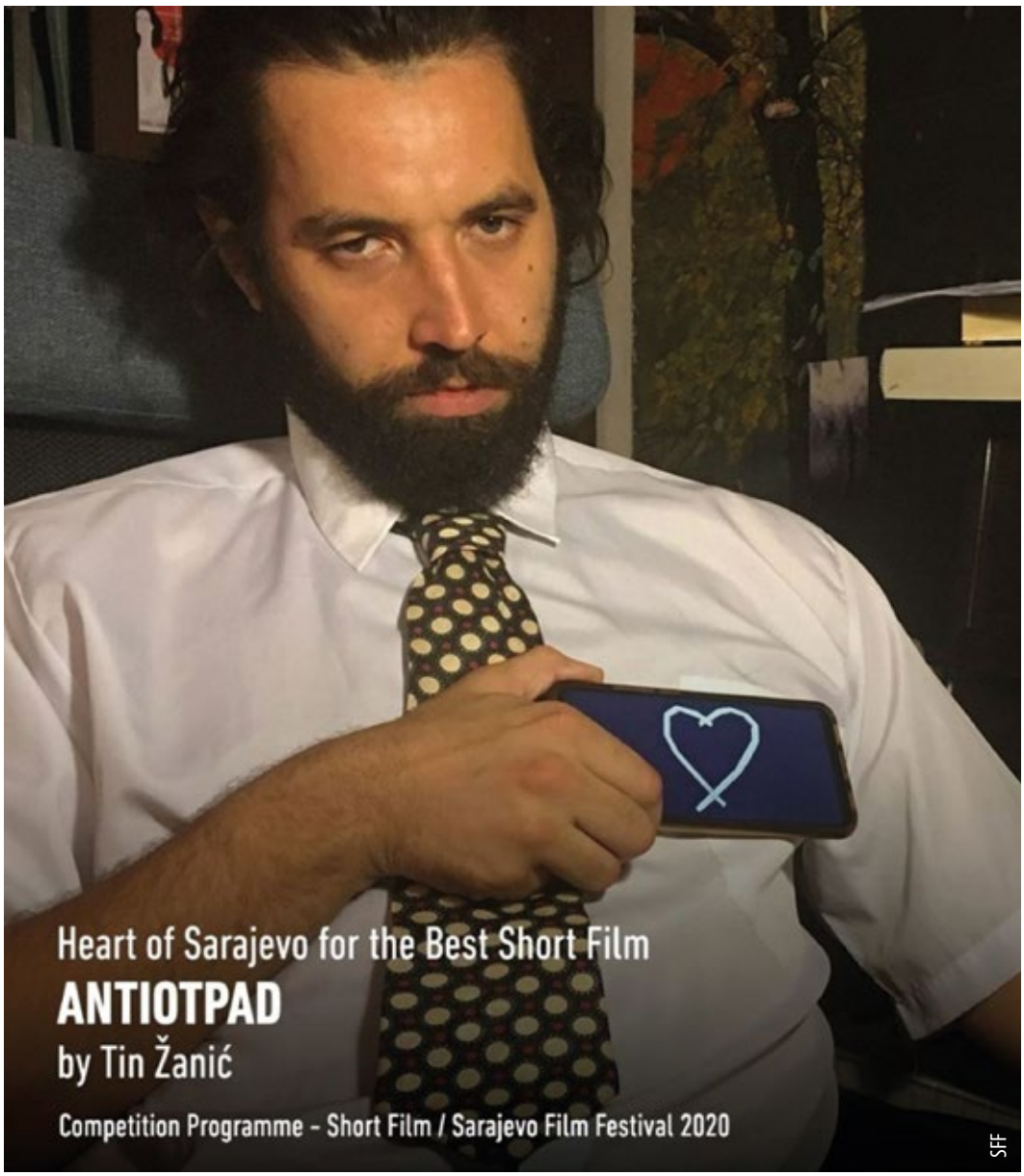
Podravka nagradila najbolji kratki film 26. Sarajevo Film Festivala ANTIOTPAD hrvatskoga redatelja Tina Žanića

Pandemija koronavirusa ove godine je umnogome izmijenila društvene okolnosti, no Podravka BiH ostala je vjeran partner Festivala, transformirajući dosadašnju praksu Podravkinih večera i zajutraka u tjedan u kojemu je nagrađivana publika. Tako su ljubitelji kulinarskih umjetnosti kroz kviz - pitalice u partnerskim medijima festivala imali priliku osvojiti Podravkine poklon pakete

Dodjelom nagrada Srce Sarajeva, koju je publika diljem svijeta imala priliku izravno pratiti preko web platforme „ondemand.sff.ba", završen je 26. Sarajevo Film Festival. Najneuobičajeniji festival do sada, u *online* formatu ugostio je više od 180 filmova, a za prestižno Srce Sarajeva borilo se 49 filmskih ostvarenja.

Podravka je i ove godine sponzorirala nagradu Srce Sarajeva za najbolji kratki film koju je osvojio film ANTIOTPAD hrvatskoga redatelja Tina Žanića. Novonastala situacija nije ni najmanje poremetila kvalitetu ovog filmskog događaja - Sarajevo Film Festival postao je festival koji svoje pobjedničke filmove u kategorijama kratkog filma kvalificira za prijavu za nagradu Oscar Američke akademije filmskih umjetnosti i znanosti.

„Sarajevo film festival svake godine pomiče granice, kako programskim sadržajima tako i zemljopisne, a to potvrđuje i činjenica da će film imati mogućnost kvalificirati se za prijavu za Oscara. Posebno nas raduje to da je riječ o natjecateljskom programu za kratki film čiju nagradu na Sarajevo Film Festivalu tradicionalno sponzorira naša kompanija. Kada k tome pridodamo da Sarajevo od ove godine nosi i prestižni UNESCO-ov status grada filma, sa zadovoljstvom možemo reći da se radujemo budućim pothvatima Festivala, i našoj suradnji kojom sudjelujemo u stvaranju ove umjetničke čarolije, s nadom da ćemo već od iduće godine moći nastaviti s druženjima po Podravkinom iskušanom receptu", kazala je Mila Zovko, direktorica marketinga Podravke u BiH.



Pandemija koronavirusa ove godine je umnogome izmijenila društvene okolnosti, no Podravka BiH ostala je vjeran partner Festivala, transformirajući dosadašnju praksu Podravkinih večera i zajutraka u tjedan u kojemu je nagrađivana publika. Tako su ljubitelji kulinarskih umjetnosti kroz kviz - pitalice u partnerskim medijima festivala imali priliku osvojiti Podravkine poklon pakete.

Podravka u okviru svoje strategije društveno odgovornog poslovanja u BiH već desetljećima podupire manifestacije i događanja usmjerena na promidžbu umjetnosti i kulture. Tradicionalno vjeran promotor stvaralaštva, nastavlja i u najizazovnijim vremenima pružati potporu razvoju kulture i umjetnosti u Bosni i Hercegovini. (R)

Piknik pod šeširima s Lino Ladom

Na srpanjskom Pikniku pod šeširima kojeg tradicionalno organizira magazin Zvezde Lady i ove godine okupili su se poznati Slovenci noseći unikatna pokrivala. Kao generalni sponzor događaja marka Lino pobrinula se za zaslađivanje palačinkama s Lino Ladom, a djeca su mogla isprobati trkačku stazu Lino

Ovogodišnja lokacija tradicionalnog Piknika pod šeširima na kojem se okupljaju poznati Slovenci iz svijeta glazbe, radija i televizije bila je prostrana Zajčja Dobrava u Sloveniji. Prekrivene maštovitim šeširima slavne su se osobe zabavljale uz raznovrstan glazbeni program i Lino Ladu. Kao generalni sponzor događanja pobrinula se marka Lino da se sudionici zaslade slasnim palačinkama koje su namazali jednim od pet namaza Lino Lada. Lino Lada Gold





pokazala se kao najpoželjniji namaz događaja.

Lino je raznovrsnim programom oduševio i najmlađe. Naime, djeca su se uz druženje s maskotom Lino okušala u trčanju na trkačkoj stazi Lino. Osim mjerenja duljine, upotrijebili su i brzinomjer kako bi provjerili svoju brzinu i otkrili kojoj su se životinji najviše približili po brzini. Svoj rezultat su mogli nekoliko puta poboljšati, a na kraju su dobili diplomu s napisanom pretrčanom duljinom i zasladili se uzorcima Lino Lade. Razveselili su se također fotografiranju s velikim napuhanim medvjedom Linom. (R)

Do besplatnog Žito kroasana putem plaćanja kriptovalutama

Promocija kriptovalutnog sustava plaćanja GoCrypto održana je u srpnju u trgovini Žito u Bavarskom dvoru u Ljubljani, Slovenija. Tvrtka Eligma, koja je kreirala sustav, posjetiteljima trgovine koji su plaćali kriptovalutama podmirila je kupnju svježih pekarskih proizvoda i kave

U 37 maloprodajnih trgovina Žito diljem Slovenije već od veljače ove godine kupci također mogu podmiriti kupnju ukusnih pekarskih i drugih proizvoda plaćanjem kriptovalutama putem sustava GoCrypto. U okviru promocije ove usluge tvrtka Eligma zajedno s Radio Antenom oduševila je kupce u Žitovoj trgovini na Bavarskom dvoru kupnjom svježeg kruha, ukusnih kroasana i mirisne kave. Račun za ove proizvode podmiren je putem kriptonovčanika Elly i sustava GoCrypto. „U Žitu pratimo trendove i zato smo sretni što možemo svojim kupcima, uz kvalitetne i inovativne proizvode, ponuditi i kupnju po njihovoj mjeri. Reakcije kupaca na mogućnost plaćanja kriptovalutama u našim trgovinama vrlo su pozitivne, tako da vjerujemo da će broj takvih kupnji i u budućnosti rasti“, rekao je Dejan Mirković, direktor maloprodaje tvrtke Žito. (R)



https://www.facebook.com/watch/?v=1842658662542389&extid=ixy8gs6uB8FKfgQ5



Žito s novim znakom pouzdanog dobavljača

U Žitu su osmislili znak pouzdanog dobavljača s kojim svojim kupcima i poslovnim partnerima u Sloveniji poručuju da su održiva tvrtka posvećena kvalitetnim lokalnim sastojcima i proizvodnji sigurnih, certificiranih proizvoda. Novim znakom, koji će odsad obilježiti promociju svih marki tvrtke Žito, najavljuju da su ključna karika u lancu opskrbe te pouzdan i fleksibilan dobavljač.

„U Žitu se zalažemo za proizvodnju i nabavu sigurnih, certificiranih proizvoda, koji se proizvode u najvećoj mogućoj mjeri od lokalnih sirovina za domaći okus i isporučuju ih provjereni dugogodišnji dobavljači. Kako bismo istakli našu opredijeljenost na održivost i pouzdanost u odnosu, kako prema kupcima tako i prema poslovnim partnerima, kreirali smo znak pouzdanog dobavljača kao dodatni pečat i simbol kredibilnosti tvrtke Žito na slovenskom tržištu. Tako preko jedinstvenog simbola i dva različita slogana, jednog za potrošače, a drugog za poslovne partnere, iskazujemo svoju brigu za neometane procese nabave kvalitetnih proizvoda“, rekao je Janez Bojc, generalni direktor Žita opisujući novi znak.



Sa sloganom „Vaš obrok, naša briga iz Slovenije“ potrošačima poručuju da su održivost i predanost stalnoj najvišoj kvaliteti dvije najvažnije vrijednosti Žita. Stoga surađuju s lokalnim, provjerenim dobavljačima, proizvode kvalitetne i sigurne proizvode prepoznatljivog i domaćeg okusa. Istodobno putem razvijene infrastrukture omogućuju redovitu isporuku do prodajnih polica gdje kupce očekuje široki spektar proizvoda Žita.

Sa sloganom „Stalno i sigurno brinemo za omiljene okuse iz Slovenije“ obraćaju se svojim poslovnim partnerima i dobavljačima. Naime, zahvaljujući lokaliziranoj i razvijenoj infrastrukturi, tvrtka Žito pruža visoku fleksibilnost, brze i kratke dobavne rute za svakodnevnu dostavu kako dobavljačima tako i poslovnim partnerima te naposljetku i krajnjim potrošačima na prodajnim policama. Pouzdanost u servisiranju opskrbnog lanca i iznimna reakcija na bilo koji zahtjev su konstante zbog kojih je partnerstvo sa Žitom i više nego dobrodošlo. (R)

TRAJNO IN VARNO
SKRBIMO ZA NAJLJUBŠE
OKUSE IZ SLOVENIJE

Važnost likopena i njegova prisutnost u hrani

Zreli plodovi rajčice koji dozrijevaju sezonski, termički obrađeni s korom i pripremljeni s biljnim masnoćama najbolji su izvor likopena

Kada se opisuje pojedino voće i povrće, vrlo često nailazimo na pojam „likopen“ te riječi hvale za njegovu ulogu u organizmu. No, što je zapravo likopen, gdje ga nalazimo, koja su njegova svojstva te kako možemo povećati njegov udio i raspoloživost u prehrani?

Što je likopen?

Likopen je tvar koja pripada skupini biljnih pigmenata karotenoida. U skupinu karotenoida također pripada jedan možda i puno poznatiji biljni pigment – beta-karoten.

Gdje nalazimo likopen?

Kao što je beta-karoten zaslužan za jarko narančastu boju mrkve i batata, tako je i likopen zaslužan za crvenu boju rajčice. Iako je rajčica najpoznatiji „domaćin“ likopena, likopen nalazimo i u drugim biljkama poput lubenice, papaje, mrkve i crvene paprike.

Udio likopena u biljnim proizvodima ovisi o brojnim čimbenicima poput sorte, podneblja, uvjeta rasta i zrenja te stadiju zrelosti samog ploda.

Tako zreliji plodovi u pravilu sadrže više likopena, a i plodovi koji su žarko crveni indikator su većeg udjela likopena od onih bljeđih.

Što se tiče uvjeta rasta i zrenja, plodovi koji dozrijevaju na otvorenom imaju veći udio likopena u odnosu prema onima u staklenici-





Budući da mu je glavna uloga u organizmu antioksidativna, može spriječiti brojna oštećenja, uključujući i ona kože

ma. Udio likopena povećava se i zrenjem pa tako oni zreli sadrže više likopena od nezrelih.

Kako povećati udio i raspoloživost likopena?

Općenito se kod većine biljnih proizvoda najveće koncentracije hranjivih tvari nalaze u kori odnosno koži ploda, što je slučaj i kod likopena.

Termičkom obradom ploda udio likopena također se povećava jer zagrijavanje oslobađa likopen sadržan u stanicama ploda.

Stoga su koncentrati rajčice ili umaci izvrstan izvor likopena.

Ono što je također zanimljivo i važno kada govorimo o likopenu jest da je topiv u masnoćama pa se njegova raspoloživost u hrani povećava ako se plod koji sadrži likopen priprema s masnoćama. Jednostavna šalša ili primjerice bolognese umak odličan su izvor likopena.

Utjecaj likopena na zdravlje

Likopen je antioksidans koji na sebe veže slobodne kisikove radikale i tako može spriječiti nepoželjne reakcije u organizmu.

Osim što sam može spriječiti nepoželjne reakcije, također može poboljšati mogućnost organizma da se sam bori protiv štetnih utjecaja i upalnih procesa.

Istraživanja uloge likopena na zdravlje ljudi pokazala su kako on može djelovati zaštitno u borbi protiv pojedinih karcinoma, što je najizraženije kod karcinoma prostate.

Budući da djeluje antioksidativno, likopen može spriječiti i oštećenja kože, sprječavajući razaranje kolagena. Iako ne može spriječiti već eventualno nastala oštećenja, može usporiti stvaranje novih te pomoći održanju elastičnosti i čvrstoći kože.

Novija istraživanja također upućuju na mogućnost likopena da djeluje zaštitno na kožu protiv štetnih sunčevih zraka, smanjujući tako njezina moguća oštećenja.

Kako konzumirati likopen?

Umaci od cijelih rajčica pripremljeni s biljnim masnoćama poput maslinova ulja odličan su izvor likopena. Primjerice tjestenina s umakom od rajčice ili povremena pizza s umakom od rajčice mogu bitno pridonijeti njegovoj koncentraciji u organizmu.

USNA ŠUPLJINA JE OGLEDALO NAŠEG ZDRAVLJA

Može se reći da je usna šupljina pokazatelj zdravlja. Postojanje harmonije i sklada u ustima kao pokazatelja oralnog zdravlja uvjetovano je intaktnošću oralnog epitela, uravnoteženošću oralne flore, urednom funkcijom žlijezda slinovnica, ali i općim zdravstvenim stanjem. Narušavanjem ovog sklada na bilo kojem od navedenih nivoa ima za posljedicu pojavu oralnih simptoma i oralnih bolesti koje zbog svoje specifičnosti mogu ugroziti svakodnevne životne funkcije i navike čovjeka, a tada nastaje problem za koji i nismo znali da može postojati. Osim karijesa, kao najučestalije infektivne bolesti kod čovjeka, bolesti organa usne šupljine su: grlobolja, laringitis (upala grkljana), stomatitis, gingivitis i parodontitis (oboje upalna stanja parodonta - potpornog zubnog tkiva), te različite bolesti oralne sluznice u koje se između ostalih ubrajaju granulom, protetski palatitis, oralna kandidijaza, oralni herpes, kao i afte. Upala ždrijela obično se manifestira bolom i peckanjem u grlu, grloboljom, otežanim gutanjem, kašljem, a ponekad i povišenom temperaturom. Faringitis je upala ždrijela (farinksa) obično uzrokovana virusom, ali često i bakterijama (najčešće stafilokokima). Sluznica, koja prekriva ždrijelo, može biti lagano ili teško upaljena i može biti pokrivena bjelkastom membranom ili gnojnim iscjetkom. Faringitis je obično popraćen povišenom temperaturom, povećanim limfnim čvorovima u vratu i visokim brojem bijelih krvnih stanica (leukocitoza). Laringitis je upala grkljana (larinksa). Najčešći uzrok je virusna infekcija gornjih dišnih putova, kao što je obična prehlada. Obično je najprimjetljiviji simptom neprirodna promjena glasa, kao što je promuklost ili čak ostajanje bez glasa. U ždrijelu se može osjetiti škakljanje ili hrapavost, a osoba ima stalno potrebu pročistiti ždrijelo. U težim slučajevima nateknuće (edem) grkljana može otežati disanje. Uzroci upale sluznice usta (stomatitis) su najčešće virusi, ali mogu biti i bakterije i gljivice, no pored njih uzroci nastanka stomatitisa mogu biti kemijske, mehaničke i termičke prirode koji oštećuju zaštitni površinski sloj sluznice usta. Desni su upaljene, a dijelovi desni između zuba su uvećani i krvare na najmanji dodir. Prisutno je pojačano lučenje pljuvačke i neugodan zadah iz usta. Regionalni limfni čvorovi su uvećani i bolni na dodir. Gingivitis nastaje tako što se proteini iz hrane zalijepe za zubno meso ili površinu zuba, gdje se počinju razvijati bakterije. Simptomi gingivitisa su uglavnom crvenilo, naticanje i krvarenje tkiva desni, osobito tijekom pranja zuba ili čišćenja koncem ili prilikom ugriza u nešto tvrdo, kao npr. jabuku. Ukoliko se ovakva upala zanemaruje najčešće se razvije u puno teži, nekrotični ulcerozni gingivitis. Neliječeni gingivitis lako može prijeći u parodontitis. Simptomi su krvarenje desni, duboki parodontni i/ili koštani džepovi te pomičnost zuba. Ulkus sluznice usne šupljine je pucanje obloge sluznice usta čime se izlaže osjetljivo tkivo ispod sluznice. Uslijed nošenja zubnih proteza može nastati upala nepca, te ulkusi zbog pritiska proteza na meka tkiva. Granulom zuba je upala tkiva u korijenu zuba, mali gnojni čvor, odnosno cista, promjera 5 do 8 mm. Ova bakterijska infekcija nastaje kada kroz razorenu caklinu zuba dopru bakterije, najprije u zubnu kost, a zatim u meko, živčano tkivo zuba. Oku je vidljiv tek kada se na zubu formira kvržica u obliku "vrećice" ispunjene gnojem. Liječenje upale zubnog mesa, kao i svako drugo liječenje, mora započeti posjetom stomatologu. Rani simptomi upale zubnog mesa mogu se liječiti i pripravcima s protuupalnim djelovanjem. Pripravci koji sadrže benzidaminklorid vrlo su korisni u svim opisanim stanjima, jer benzidamin ima protuupalno i antibakterijsko djelovanje, te smanjuje otekline, krvarenja i bolna stanja desni, kao i upale sluznice ždrijela.

(Tatjana Vucelić, mr. pharm.)

OGLAS O LIJEKU

ZYNOL – DJELUJE DVOSTRUKO: UBLAŽAVA UPALU I BRZO ZAUSTAVLJA BOL

- **ZYNOL 1,5 mg/ml, sprej za usnu sluznicu, otopina**
- **ZYNOL 3 mg/ml, sprej za usnu sluznicu, otopina**
- **ZYNOL 1,5 mg/ml otopina za grgljanje/ ispiranje usta**

ZYNOL sadrži djelatnu tvar benzidaminklorid koji pripada skupini lijekova koje nazivamo nesteroidni protuupalni lijekovi (NSAIL). Djeluje tako da zaustavlja bol i oticanje (upalu). Primjenjuje se za liječenje mnogih bolnih stanja usta i ždrijela uključujući: upalu sluznice ždrijela i upale desni, ulkus usta, te nelagodu povezanu sa zubnim protezama ili nakon stomatološkog zahvata.

Terapijske indikacije: ZYNOL 1,5 mg/ml sprej za usnu sluznicu i ZYNOL 3 mg/ml sprej za usnu sluznicu, kao i ZYNOL 1,5 mg/ml otopina za grgljanje/ispiranje usta je lokalno djelujući analgetik i protuupalni lijek za bolna stanja u ždrijelu i ustima.

Farmakodinamička svojstva: Farmakoterapijska skupina: stomatološki pripravci, ostali pripravci za lokalnu oralnu terapiju (ATK A01AD02).

Farmakodinamički učinci: Benzidamin specifično djeluje na lokalne mehanizme upale kao što su bol, edem ili granulom. Lokalno primijenjen benzidamin svoje protuupalno djelovanje ostvaruje smanjenjem edema, kao i smanjenjem formiranja eksudata i granuloma, ima analgetska svojstva, te ima lokalno anestetsko djelovanje.

Klinička djelotvornost i sigurnost: Klinička ispitivanja (prema podacima iz literature, SmPC) u bolesnika s faringitisom nakon tonzilektomije, ispiranje s benzidaminom značajno je bolje i brže ublažilo bolove u ždrijelu, otežano gutanje i poboljšalo kliničke znakove uključujući hiperemiju i edem. Slični rezultati bili su u drugim ispitivanjima u bolesnika s tonzilitisom ili faringitisom ili nakon stomatološkog kirurškog zahvata. Grgljanje benzidamina prije uvođenja u opći anesteziju s endotrahealnom cijevi za intubaciju značajno je smanjilo postoperativnu bolnost ždrijela. Također, klinička ispitivanja (prema podacima iz literature, SmPC) pokazuju da je ispiranje benzidaminom u bolesnika nakon radioterapije radi karcinoma usne šupljine, pridonijelo značajnom olakšanju boli i smanjenju veličine i ozbiljnosti mukozitisa u dušniku. Slični učinci pokazali su se i u ispitivanju u bolesnika podvrgnutih kemoterapiji oralnog karcinoma. Također, u bolesnika s teškim orofaringealnim mukozitisom, koji su nakon radioterapije primjenjivali benzidamin otopinu znatno se smanjila bol prilikom gutanja, hiperemija i ozbiljnost mukozitisa.

ZYNOL 1,5 mg/ml, sprej za usnu sluznicu namijenjen je za primjenu kod odraslih i djece iznad 6 godina, dok je ZYNOL 3 mg/ml sprej za usnu sluznicu namijenjen za primjenu kod odraslih osoba. ZYNOL 1,5 mg/ml otopina za grgljanje/ ispiranje usta otopina namijenjena je odraslima, djeci starijoj od 12 godina i starijim osobama. Lijek se izdaje bez recepta, u ljekarni.

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





Berba rajčice u punom jeku

Ovogodišnja berba rajčice krenula je nešto ranije nego prošlogodišnja, zadnjih dana mjeseca srpnja. Trenutno je vrhunac njenog dozrijevanja, a tradicija vrhunske kvalitete plodova nastavljena je i ove godine. Prosječan iznos suhe tvari u rajčici ove je godine još i bolji nego prethodne. Iako je na početku sezone bilo nepovoljnih uvjeta u vidu kiše, oni nisu utjecali na prinos i kvalitetu rajčice. Količine prinosa će biti takve da će domaća svježa rajčica biti dostatna za potrebne proizvodnje u Podravkinim tvornicama. Do kraja sezone planira se prerada između 7000 i 8000 tona rajčice, dok je dosad otkupljeno negdje oko 3000 tona rajčice, a tvornica u Umagu radi u tri smjene šest dana u tjednu kako bi se sva rajčica mogla preuzeti i preraditi u što kraćem roku.



Zbog nastale situacije, u dogovoru s Gradom Umagom kao organizatorom, ove godine nije održan, niti se planira, Dan rajčica, tradicionalna fešta posvećena rajčici koja se inače održava zadnjeg četvrtka u srpnju i označuje početak sezone rajčice.

(Lana Miletić)







„Svakodnevno beremo par kilograma, a čak dva puta tjedno vršimo prodaju i u Zagrebu. Raste potražnja za malinama jer su fine kao svježe, koriste se dosta i u kolačima, a od jednog kilograma malina može se dobiti gotovo jednaka količina soka od maline.“

DANIEL SLAVKO LOTH
SA SRCEM IZ TORČECA

Proizvođač domaćeg voća



Voditelj odjela Elektroenergetika, Daniel Slavko Loth, zapravo je pasionirani poljoprivrednik. Ono što bi neki nazvali svojim primarnim poslom, njemu je hobi. Hektar posađenih malina, posvećivanje pažnje, vođenje brige o cjelokupnom procesu: od sadnje do dobivanja ploda maline, finalnog proizvoda koji onda prodaje, njemu je odmor za dušu nakon radnog dana u Podravki.

Zasadio više od 5.000 sadnica malina

„Prije tri godine odlučio sam se okušati u proizvodnji malina. Tada su već svi uzgajali aroniju i lješnjake pa sam se odlučio za maline. Imali smo zemlju koja je pogodna za maline, nešto smo i dokupili, sve oko kuće u kojoj živimo. Tako sam posadio 5.220 sadnica malina i krenuo. Nikad maline nisu bile nešto što moram", govori Daniel dodajući kako mu cjelokupni posao oko malina olakšava to što je nasad odmah iza kuće, tako da se nakon posla najede i presvuče i odmah može u maline. Količine koje je posadio zasad su u mogućnosti obrađivati tijekom cijele godine unutar obitelji, jedino su ove godine imali pomoć dvije beračice, sad kad je krenula sezona.

Svake godine sve veći prinosi

Daniel je posadio tri vrste malina koje dozrijevaju od sredine lipnja pa sve prvog mraza, doduše, ne istovremeno, ali tijekom cijelog ljeta ima prinosa: „Sad je četvrta godina kako se bavim malinama i zadovoljan sam. Malinama inače trebaju tri do četiri godine da se pokažu u punoj snazi, taman dolazimo do tog doba."

A da su na svom vrhuncu pokazuju i prinosi koji su dosad svake godine rasli: prve godine prodalo se stotinjak kilograma, sljedeće 300 do 400, a prošle godine uspjeli su prodati više od 700 kilograma malina. Ove godine prinosi bi, do kraja sezone, mogli sezati i preko jedne tone. Kaže kako preko OPG-a prodaju sve što imaju – da imaju više, prodali bi i to.

Dosadašnja ulaganja

„Apliciram na sve što mogu, novac dobiven kroz poticaje i europske projekte uložio sam u mehanizaciju i navodnjavanje. Sustav navodnjavanja je u potpunosti kompjuteriziran, prati se količina padalina i atmosferski uvjeti, preko njega rješavam i prihranu. Baš ove godine kad smo postavili navodnjavanje je dosta kišno tako da ga, zapravo, nismo ni trebali pretjerano koristiti", kaže Daniel dodajući kako ne šprica maline što ih čini ekološki prihvatljivim proizvodom.

Planovi za dalje

„Zasad nemam u planu ići na veće količine maline. U dogledno vrijeme planiram proširiti uzgoj na borovnice u vrećama. Zasad imamo dovoljno posla oko malina, sami radimo i marketing, vozimo maline za prodaju, beremo. Što se tiče širenja asortimana za prodaju, nije u planu", rekao nam je Daniel i dodao da od ove godine i smrzavaju maline, tako da ih prodaju svježe i smrznute, no što se tiče proizvodnje soka, pekmeza i rakije, to će zasad ostati samo na količinama koje su dostatne za njih same, unutar obitelji. (Lana Miletić)





36. Susreti likovnih stvaralaca Hrvatske

Članovi Prosudbenog povjerenstva likovnog natječaja HSK-a 2020.: Sonja Švec Španjol, povjesničarka umjetnosti i muzeologinja i Damir Facan Grdiša, akademski slikar, pregledavši ukupno 301 pristigao rad, 272 rada iz 22 prijavljene likovne udruge i 29 radova samostalno prijavljenih autora, odabrali su ovogodišnje dobitnike nagrada i pohvalnica HSK-a te radove za *online* 36. Susret likovnih stvaralaca i virtualnu izložbu Susreta. Odlukom Prosudbenog povjerenstva za *online* izložbu 36. Susreta likovnih stvaralaca odabrano je ukupno 78 radova.

Članovi KUD-a Podravka, likovna sekcija „Podravka 72“ prijavili su svoje likovne radove, te su se za ovu *online* izložbu, na natječaju izborila 3 rada likovne sekcije „Podravka 72“, a to su radovi:

Kristinka Klarić: MASLAČAK, akvarel, 35x25 cm,

Zlatko Kolarek: PEVEC NA GLJIVI, ulje/staklo, 40x50 cm,

Ivan Kovačević: PURANI, ulje/platno, 85x55 cm.

Čestitke svim autorima čiji su radovi odabrani za 36. Susrete likovnih stvaralaca, zahvala svima koji su sudjelovali na natječaju, a posebna čestitka odabranim članovima KUD-a Podravka, likovna sekcija „Podravka 72“.

Kompletne rezultate možete pogledati na stranicama Hrvatskog sabora kulture.

(Vesna Martinjak)

Kratki životopisi članova KUD-a “Podravka”, Literarne sekcije

DOMAGOJ ŠVABEK

Rođen 22. listopada 1980. godine. Osnovnu školu polazio je u Koprivnici, a Srednju gospodarsku školu i Visoko gospodarsko učilište završio u Križevcima, kao i Specijalistički diplomski stručni studij poljoprivrede, odsjek “Održive i ekološke poljoprivrede”. Živi u Koprivnici, a radi u Podravki u Službi Poljoprivredna proizvodnja na dužnosti tehnologa proizvodnje. Od srednjoškolskih dana bavi se pisanjem proznih djela, a unazad četrnaest godina piše i poeziju. Njegovi novinarski članci pojavljuju se u Alkohološkom glasniku, listu “Podravka” itd. Član je KUD-a “Podravka”, Literarne sekcije od 2003. godine. Pjesme su mu uvrštene u zborniku radova članova KUD-a “Podravka”, Literarne sekcije: “Skladno mnogoglasje” (2006.), “Podravsko srce” (2011.) i “Zavičajna zipka” (2016.). Redovito nastupa na literarnim manifestacijama diljem Republike Hrvatske.



Kistom po Podravini

Skladan potez kistom,
podsjeća me
na divotu brazde
potegnutu
u bogatoj podravskoj grudi.
Krivudava crta
plave boje,
na slici naive,
simbolizira rijeku Dravu
i njezine snene obale.
Na pejzažima ljeta,
obilje žute boje
plodna su polja pšenice,
koje se zlate na suncu.
Sve zelene nijanse,
nepregledne su šume Bilogore.
Svu ljupkost Podravine,
dočarale su ruke
naših slikara.
Ostavili su trag
o neprolaznoj ljepoti kraja
u kojem živimo.

Domagoj Švabek

Bogojević u U-21 reprezentaciji, Hontić trener golmana u mladim reprezentacijama, doktor Rod nakon 23 godine odlazi iz Slaven Belupa

Nakon 23 godine u klubu, pet godina u Školi nogometa i 18 godina u prvoj momčadi, doktor Eduard Rod je u subotnjoj utakmici posljednji put sjedio na klupi Slaven Belupa. Zbog velikog broja obaveza, između ostalih i rada u A selekciji nogometne reprezentacije Hrvatske, i manjka vremena, Rod više neće obavljati dužnost našeg doktora, ali će, kako je sam rekao, ostati najveći navijač našeg kluba. Klub se uoči utakmice s Goricom oprostio od Roda prigodnim poklonom. Tehnički direktor Robert Kerovec poklonio mu je dres s brojem 23 u znak zahvale za 23 godine predanog i profesionalnog rada u Slaven Belupu.



Poziv za Bogojevića

Bruno Bogojević dobio je poziv izbornika Igora Bišćana u U-21 reprezentaciju za kvalifikacijske susrete za Europsko prvenstvo u kojima će mladi Hrvati snage odmjeriti s vršnjacima Grčke i Češke. Utakmica s Grcima igrat će se 3. rujna u Varaždinu, dok će se s Češkom igrati četiri dana kasnije u Českim Budejovicama.

– Hvala izborniku Bišćanu na ukazanom povjerenju. Novi poziv u reprezentaciju novi je velik motiv i jedva čekam odjenuti hrvatski dres. Čekaju nas dvije iznimno zahtjevne utakmice protiv vrlo dobrih protivnika, ali vjerujem u kvalitetu koju posjedujemo i nadam se da ćemo osvojiti svih šest bodova – rekao je Bogojević.

Hontić član stručnog stožera U-17 reprezentacije

Mario Hontić, trener golmana u našoj Školi nogometa, proteklog je tjedna bio član stručnog stožera U-17 reprezentacije Hrvatske. Hontić je činio stožer uz izbornika Tomislava Rukavinu i pomoćne trenere Nenada Praliju i Elvisa Brajkovića, a naša se mlada reprezentacija okupila u Svetom Martinu na Muri kako bi se kroz prijateljske utakmice sa Slovačkom pripremila za nadolazeće kvalifikacije za Europsko prvenstvo.

– Na poziv gospodina Petra Krpana, glavnog instruktora za sve selekcije u Hrvatskom nogometnom savezu, prihvatio sam ponudu da postanem trener golmana u selekcijama U-16 i U-17. Velika je to čast za mene i za moj matični klub Slaven Belupo. Iznimno sam sretan i ponosan što sam dobio priliku raditi u takvim uvjetima i na takvoj razini. Zahvaljujem se izborniku Rukavini i njegovim pomoćnicima Praliji i Brajkoviću na odličnoj suradnji. Mislim da sam svojim znanjem i iskustvom pomogao mladim vratarima da napreduju i da u sljedećim kvalifikacijama budu važne karike u pobjedama vrijednima Europskog prvenstva – rekao je Hontić.

(Luka Šarlija)









RK Podravka Vegeta uko zahtjevima modernog ru kroz Polarove pulsmetre rad i razvoj igračica

Rukometni klub Podravka Vegeta prati najnovije trendove modernog rukometa i stalno je ukorak s onim najvećim, europskim klubovima. Sjajnim rezultatima posljednjih godina na Starom kontinentu RK Podravka Vegeta se vratila na rukometnu kartu Europe, a tamo namjerava i ostati. Tome svjedoči i najnovija akvizicija u redovima najboljeg hrvatskog ženskog rukometnog kluba.

U klubu su se opremili s Polar pulsmetrima, uređajima za praćenje rada igračica, bilo na treningu ili na utakmici. Deset novih uređaja osvanulo je u rukama kondicijskog trenera Nikole Goluba.

- Ove sezone dobili smo Polare i dodali smo jednu aplikaciju kroz koju smo pratili rad igračica u vrijeme korone te im prilagodili trening uz minimalne pogreške. Aplikacija daje mogućnost programiranja treninga na raznovrsne načine, s različitim rekvizitima, s uvjetima koji su drugačiji i na taj smo način mogli svakoj igračici prilagoditi trenažni proces sukladno uvjetima u kojima se nalazi. To nam je pomoglo da se o njima brinemo, a druga stvar – svaka od tih vježbi ima (video)demonstraciju na koji se način izvodi, tako da nema prostora za pogrešku – rekao je.



Uređaji su uvedeni u proljetnom razdoblju kad je koronavirus zaustavio ekipne treninge. Danas je Polar sastavni dio treninga.

- Pulsmetar koristimo na treninzima, ali i na pripremnim utakmicama. Tako možemo kontrolirati njihovu energetsku potrošnju, opterećenje i tako ih možemo odmarati ili dodatno angažirati. Možemo precizno vidjeti kad je igračica umorna, premorena, kad mora izaći iz igre, itd.

Sad je to jako precizno, jako pristupačno i ono što je jako važno, na testiranjima igračica na početku sezone na KIF-u napravili smo dijagnostiku koju unosimo u aplikaciju. Sukladno dijagnostici, imamo zone opterećenja prema kojima radimo. Igračice rade puno kvalitetnije i ciljane treninge – kaže Nikola Golub.

Podravkašice su ovo 'pojačanje' u svojim redovima dočekale s osmijehom. Najveći ženski rukometni klub u svojim redovima ima igračice koje brinu za sebe, za svoje tijelo i fizičku spremu.

- One su profesionalne igračice koje svoj posao obavljaju savjesno. Sve što mi pred njih postavimo one odrađuju na jednoj vrhunskoj razini. Mislim da je ovo druga godina u kojoj ta testiranja pokazuju da one u svim segmen-





rak sa ukometa, prati se



tima rastu. To je prvenstveno potvrda njihovog rada, a onda male zasluge idu i nama u stručnom stožeru koji radimo s njima – izjavio je kondicijski trener.

Svi prikupljeni podaci pohranjuju se u jednu veliku mapu gdje su razvrstani prema raznim kriterijima.

- Sve treninge koje odradimo prema navedenom programu pohranjujemo u našoj bazi podataka. Pripremamo program i bazu podataka za sve mlađe dobne kategorije, napravit ćemo sustav rada za školu rukometa, od najmlađih pa sve do druge ekipe i tako napraviti jedan plan i proces rada koji će moći koristiti treneri mlađih dobnih kategorija. Taj sustav omogućit će praćenje razvoja i rad svih igračica u našoj školi rukometa – kazao je Nikola Golub. (Jurica Karan)



RIŽINI REZANCI S KOZICAMA I POVRĆEM U *WOKU*

coolinarika.com

Sastojci (za 4 osobe):

- 400 g rižinih rezanaca
- 2 žlice maslinova ulja
- 200 g luka
- 200 g tikvica
- 200 g mrkve
- 400 g svježih kozica
- **2 žlice Vegete Natur za azijska jela**



Rižine rezance stavite u duboku zdjelu, prelijte ih kipućom vodom tako da budu potpuno potopljeni. Svake 2 – 3 minute rezance malo promiješajte i nakon 10 minuta ih ocijedite.
Na zagrijanom maslinovu ulju popržite luk narezan na tanke kolutove.
Dodajte tikvice i mrkvu narezane na tanke rezance. Na kraju umiješajte kozice, pospite Vegetom Natur za azijska jela i pirjajte 10-ak minuta s povrćem.
Ocijeđene rižine rezance dodajte povrću i kozicama, dobro izmiješajte i još kratko popirjajte.
Poslužite odmah.

Savjet: Rižini rezanci su nježniji od pšenične tjestenine, stoga je važno pridržavati se upute za pripremu.

Vrijeme pripreme: 30 minuta
Zahtjevnost: Jednostavno

POVRTNA SALATA S GRILL KOBASICOM

Sastojci (za 4 osobe):

- **2 pakiranja Grill Majstor – Zdenka grill kobasica sa sirom (300g)**
- 200 g salatnog krastavca
- 1 manji ljubičasti luk
- 1-2 mlada luka
- 200 g cherry rajčica
- **100 g Kukuruza šećerca Podravka**
- 50 g sitne mlade salate (mlade rikule, matovilca, lista mladog špinata,…)
- 6 žlica maslinova ulja
- 1 češanj češnjaka
- 2 žlice limunova soka (ili vinskog octa)
- sol
- **Vegeta Maestro crni papar**



Kobasice izvadite iz pakiranja, pa ih oko 8-10 minuta pecite na zagrijanoj lagano nauljenoj grill tavi. Prilikom pečenja kobasice okrećite da se ispeku sa svih strana.
U zdjelu za salatu stavite na ploške narezane krastavac, ljubičasti luk i mladi luk, a zatim rajčice prerezane po pola i ocijeđeni kukuruz šećerac. Dodajte zelenu salatu, prelijte preljevom pripremljenim od maslinova ulja, nasjeckanog češnjaka, svježe ocijeđenog limunova soka, soli i svježe mljevenog crnog papra. Salatu lagano promiješajte.
Kobasice narežite na ploške i rasporedite po salati.
Poslužite odmah kao samostalno jelo s popečenim ploškama kruha.

Savjet: Jedno pakiranje Zdenke sa sirom možete zamijeniti i drugom vrstom Grill Majstor kobasice: groficom, špinatkom ili pepicom.

Vrijeme pripreme: 20 minuta
Zahtjevnost: Jednostavno

VOĆE I CREME BRULEE



Sastojci:

- 250 g voća (borovnice, kupine, breskve, maline...)
- 3 žlice soka ocijeđene naranče
- **1 Dolcela Vanilin šećer**
- **1 Dolcela Creme brulee s karameliziranim šećerom**
- 200 ml hladnog mlijeka
- 200 ml slatkog vrhnja (nezaslađenog)

Narančin sok pomiješajte s vanilin šećerom i prelijte preko narezanog voća.
Lagano promiješajte i rasporedite u 4 čaše za desert.
U posudu prikladnu za miksanje ulijte hladno mlijeko i slatko vrhnje te dodajte sadržaj mješavine za pripremu deserta.
Miješajte električnom miješalicom na srednjoj brzini točno 1 minutu kako bi dobili desert odgovarajuće gustoće, prikladne za izlijevanje u čaše.
Pripremljeni desert ulijte u čaše preko voća i ohladite u hladnjaku najmanje 30 min.
Prije posluživanja pospite po 1 žličicu (5 g) karameliziranog šećera na svaki desert.

Savjet: Creme brulee možete na isti način pripremati cijele godine sa sezonskim voćem, ali odličan je i jednostavno pripremljen po uputi na pakiranju.

Vrijeme pripreme:15 minuta.
Zahtjevnost: jednostavno.

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: lana.miletic@podravka.hr, s naznakom NAGRADNA IGRA: ODGOVORI TOČNO I OSVOJI POKLON PAKET. Odgovore možete slati do 14. rujna 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.

U kojem mjesecu je sezona rajčica na vrhuncu?

Mirica Šimunić
– sretna dobitnica nagradne igre
Najsretnija u rješavanju nagradnog pitanja „Navedite četiri vrste grill Majstor kobasica. “ s točnim odgovorom – Zdenka, Grofica, Špinatka i Pepica, je Mirica Šimunić iz Korporativnog računovodstva kojoj je komisija iz Korporativnog marketinga i komunikacija donijela sreću u ovom nagradnom izvlačenju.


Lino
Nutri Balance
CHIA
Lino
Nutri Balance
OATS
Lino
Nutri Balance
CHIA
Spremno u par pokreta
PODRAVKA