



PODRAVKA

Podravka i Istraturist partneri u izgradnji novog lica Umaga



Korak više u suradnji Podravke i Gastro Grupe (5)
Kalnik se priprema za rekordne količine prerade (6)



Predaj se bogatstvu okusa i doživi nevjerojatno
osvježenje uz Studena ledene čajeve!



ŽELIM ČUTI SAMO ZA BRUSNICU!

Okusi koje obožavaš!



IMPRESSUM

NOVINE DIONIČKOG DRUŠTVA PODRAVKA

PODRAVKA, prehrambena
industrija, d.d. Koprivnica

Za izdavača: Dijana Jendrašinkin

Urednica: Ines Banjanin

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

Lektura: Ivana Korošec Vujica

Grafička priprema i dizajn:
www.borisbenko.com

Naklada: 8.000 primjeraka

Adresa: Ulica Ante Starčevića
32, 48000 Koprivnica

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

Faks: 048/621-061

e-mail: novine@podravka.hr

Tisak: Kersch Offset



Uvodnik

Drage Podravkašice i Podravkaši, istim kontinuitetom nastavljamo naše druženje pa je pred Vama još jedan broj lista „Podravka“. Preostala su nam tek nepuna tri radna tjedana u srpnju pa podsjećam da je ovo pretposljednji broj koji izlazi ovog mjeseca.

Kao što sam već ranije spomenula, srpanj je bogat zbivanjima i u našoj kompaniji, a u ovom smo broju uspjeli zabilježiti većinu njih.

Na narednim vas stranicama želimo informirati o zbivanjima proteklih dana, ali ujedno koristim priliku za najavu nekih događaja koji tek slijede, poput redovne Godišnje skupštine dioničara Podravke d.d., koja će se u Podravki održati u srijedu, 22. srpnja. Više o tom događaju govorit ćemo u sljedećem broju novina, kao i o Podravkinjoj zakladi „Uvijek sa srcem“, koja je predstavljena novinarima ove srijede u Podravki.

U temi broja govorimo o suradnji Podravke i Umaga u velikom projektu izgradnje novog imidža grada Umaga.

Podravku su protekloga tjedna posjetili predstavnici Gastro Grupe, višegodišnjeg Podravkinog poslovnog partnera, a razgovaralo se o zajedničkoj poziciji te proširenju suradnje, naročito u projektu Lero instant napitaka.

Naši su informatički stručnjaci uspješno priveli kraju projekt implementacije SAP-a u Farmavitu Sarajevo i time još jednom potvrdili svoju kvalitetu i profesionalnost. Doznali smo kako se u Tvornici Kalnik pripremaju rekordne količine prerade, a u raskoš podravskog povrčarstva mogli su se uvjeriti posjetitelji Dana povrća naše županije.

Potvrdivši joj jednom svoju odgovornost spram lokalne zajednice, Belupo je donirao Općoj bolnici „Dr. Tomislav Bardek“ Instrumentarij vrijedan više od sto tisuća kuna, koji će se koristiti za kirurgiju ko-

stiju. Hrvatski su branitelji, članovi Udruge Sveti Nikola, uz potporu Podravke i Grada Koprivnice, priveli kraju još jedan projekt u okviru svoje akcije „Branitelji za branitelja“. Više o tome, kao i o suradnji sa sarajevskim Filmskim Festivalom, kojim Podravka podržava mlade kreativce, možete pročitati na 7. stranici.

Budući da nam meteorolozi najavljuju ljetu u pravom smislu riječi, svakako će nam trebati i ljetno osvježanje. Uz bogat asortiman Podravka sladoleda, osvježanje u obliku ledenih čajeva stiže iz asortimana Podravka Pića. Zato vam predstavljamo Studena ledene čajeve i nadam se da će svatko za sebe, baš kao i u priči u videoreklamama, pronaći okus koji mu najviše odgovara.

U razgovoru nam Martina Evačić, mlada Podravkina zaposlenica, analitičarka tržišta u Strateškom razvoju, otkriva koliko joj je uz posao u životu važna glazba.

Svakako provjerite jeste li među dobitnicima vrijednih nagrada koje daruje Lero-vita, jer na 12. stranici donosimo imena nagrađenih Podravkaša, a odlučite li se pridružiti dobrovoljnim darivateljima krvi, učinit ćete nešto dobro za druge ljude, a time i za sebe, a o mjestu i vremenu darivanja krvi možete se informirati na 13. stranici.

Pokušajte pronaći načina kako olakšati brige u savjetima dr. Ive Belana na 15. stranici, zabavite se uz novosti na stranicama Coolinarike ili iskušajte još jedno osvježanje u obliku lagane ljetne torte od limuna i ako još niste odlučili, krajnje je vrijeme da razmislite gdje ćete provesti dane ljetnog godišnjeg odmora. A do tada možete i posjetiti neka od prodajnih mjesta o kojima vas informiramo na 18. stranici, kako biste uz degustaciju sladoleda dobili i prigodne poklone.

Sljedeći broj lista „Podravka“ izlazi 31. srpnja.

Glavna urednica: Ines Banjanin

Cjenik oglasnog prostora u listu 'Podravka'

(1/1)

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

(1/2)

oglasni prostor polovice stranice
80 x 225 mm
1.000,00 kn

(1/4)

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



Podravka i Istraturist partneri u izgradnji novog lica Umaga

Podravka i turističko poduzeće Istraturist partneri su u velikom projektu izgradnje novog imidža grada Umaga, najavili su na konferenciji za novinare predsjednici Uprave Podravke Zdravko Šestak i Istraturista Gordana Tomičić. Riječ je o iznimno važnom projektu, čiji je cilj prikazati Umag kao poželjno i prepoznatljivo mjesto za odmor, rekreaciju i zabavu. Želja je da Umag zaživi kao destinacija u kojoj će svatko pronaći sadržaj stvoren upravo za njega, a predstavljen je i novi slogan grada - Umag: "1st point of Istria". Predsjednik Uprave Podravke Zdravko Šestak istaknuo je:

- Podravka želi ostvarivati dobre rezultate, a značajan dio prihoda realizirati i u turizmu. Smatramo kako je prirodno da suradnju koju imamo s Istraturistom proširimo te podržimo projekte koji će s jedne strane oživjeti grad u kojemu imamo i tvornicu, a s druge strane počnemo i nešto posve novo i drugačije. Dijelom

smo u Umagu postali poznati zahvaljujući ATP-u, no smatramo da možemo pokazati još mnogo toga. Umag posjećuju mnogobrojni turisti i zbog toga nam je izuzetno važno da se i njima predstavimo sa širokom paletom naših proizvoda.

Predsjednica Uprave Istraturista Gordana Tomičić zahvalila je Podravki na višegodišnjem partnerstvu te istaknula kako je suradnja Podravke i Istraturista u gradnji novog imidža Umaga daljnji iskorak u partnerstvu dviju poznatih hrvatskih kompanija.

- Drago mi je što smo ponovno dogovorili suradnju s Podravkom jer se time potvrđuje da su Podravka i Istraturist prije svega kontinuirani, pouzdani partneri u ključnim segmentima poslovanja. Povezuje nas komercijalni ugovor o konzumiranju kvalitetnih Podravkinih prehrambenih proizvoda u svim našim hotelima, vilama i kampovima. Gotovo dva milijuna, uglavnom inozemnih go-

stiju, koliko ih boravi u našim objektima tijekom sezone, ima priliku konzumirati najkvalitetnije Podravkine prehrambene proizvode i napitke. Veseli nas što ćemo s Podravkom graditi novi imidž Umaga s ciljem stvaranja najzabavnije destinacije na Jadranu, istaknula je predsjednica Uprave Istraturista Gordana Tomičić.

Mnogobrojne aktivnosti koje očekuju turiste i sve posjetitelje Umaga započinju već 17. srpnja, a traju do kraja kolovoza. U ovom periodu slijede kontinuirani zabavni sadržaji koji započinju festivalom Fino&vino. Festivalsku ponudu čine stancije, autohtono uređena mjesta okupljanja i druženja te uživanja u vrhunskoj gourme&eno ponudi Istre.

Do zatvaranja turnira goste očekuju svakodnevni nastupi najpopularnijih hrvatskih, ali i svjetskih izvođača, počevši s koncertom Nine Badrić 25. srpnja.

Zahtjevan projekt ostvaren u roku

> Profesionalnost Podravkinih stručnjaka rezultirala je uspješno završenim projektom implementacije SAP-a u Farmavitu Sarajevo

Projekt implementacije SAP-a u Farmavitu Sarajevo završen je prema planu 6. srpnja pa su već narednog dana djelatnici Farmavite započeli s radom na ovom sustavu. Uz ostalo, sačinjeno je oko 150 faktura za isporuke robe kupcima, a Podravkini informatički stručnjaci nastavili su pružati podršku korisnicima. SAP je u Farmavitu samostalno, bez vanjskih konzultanata, implementirala Informatika Podravke d.d. što govori o kvaliteti, sposobnosti i stručnosti Podravkinih zaposlenika. U Informatici Podravke pak ističu kako bez pomoći i angažmana ključnih ljudi iz Belupa i Farmavite, vezano uz definiranje procesa, organizaciju, matične podatke, pripremu podataka za konverziju i drugo, taj projekt ne bi bilo moguće realizirati. Budući da je riječ o prilično zahtjevnom projektu, bilo je potrebno mnogo truda da se dovrši u predviđenom roku. Naime, za to je utrošeno 500-tinjak radnih dana, a troškovi nisu iznad očekivanih. Uz suradnike koji su pokazali veliki trud i profesionalni pristup, voditelji su bili Marijan Firbas iz Podravke, Goran Međurečan iz Belupa i Hakija Čidić iz Farmavite.



> Podravka i Gastro Grupa odlučile su proširiti suradnju i na projektu Lero instant napitaka

Suradnja Podravke i Gastro Grupe poprima sve značajniji oblik

Predsjednici Uprava Gastro Grupe Dragan Munjiza, te Podravke Zdravko Šestak zajedno sa suradnicima, razgovarali su u Koprivnici o zajedničkoj gradnji pozicija u HoReCa segmentu Podravke kao značajnog ponuđača, te Gastro Grupe kao jednog od najznačajnijih distributera za taj kanal. Tim je povodom održana i konferencija za medije.

- Podravka je prepoznala dugogodišnjeg partnera Gastro Grupu kao kvalitetnog i pouzdanog partnera u procesu distribucije naših proizvoda te smo odlučili proširiti svoju suradnju i na projekt Lero instant napitaka, rekao je Zdravko Šestak.

Dragan Munjiza izrazio je zadovoljstvo što je upravo Gastro grupa prepoznata kao Podravkin strateški partner.

- Produbljivanjem ove suradnje planiramo ispuniti sve zacrtane odrednice, a neke od njih su promoviranje hrvatskih proizvoda i paralelno razvijanje regionalnog i nacionalnog pristupa

kanalu distribucije, rekao je Dragan Munjiza, dodavši kako je Gastro Grupa lider u distribuciji asortimana za tržište Horeca, a svoje je vrhunsko poslovanje dokazala time što je proglašena najuspješnijim klasterom u Hrvatskoj.

Tijekom 2009. godine Podravka i Gastro Grupa odlučile su proširiti svoju suradnju i na projektu Lero instant napitaka. Budući da je Gastro Grupa tijekom godina dokazala svoju snagu distribucije u HoReCa kanalu, Podravka je odlučila povjeriti im jedan od svojih novih proizvoda od kojeg se očekuje veliki rezultat na tržištu Hrvatske.

- Svake godine suradnja Podravke i Gastro Grupe poprima značajniji obim i u tom smjeru učinimo korak više. Ove je godine istaknut naš zajednički projekt instant napitak Lero. Značajniji iskorak u segmentu ugostiteljstva očekujemo u 2010. godini, a u narednim godinama i u segmentu hrane, rekao je član Uprave Podravke zadužen za PP Pića Marin Pucar.

Auditori iz Ukrajine zadovoljni procesom proizvodnje u Podravki

Piše: Vjekoslav Indir, Snimio: Berislav Godek



Podravku su posjetili ukrajinski auditori, kako bi proveli tehnički nadzor proizvodnje Podravkinih proizvoda koji se izvoze na ukrajinsko tržište. Iz Ukrajinskog Černigova i njihovog centra za standardizaciju i certifikaciju u svojevrsnu kontrolu došle su Tetyana Rudyk i Olena Slipets, quality manageri te njihov direktor gospodin Igor Anyshchenko, a Podravku je gostima predstavio voditelj poslova Antun Lončar iz Tržišta Istočne Europe. Tijekom svojeg boravka u Podravki gosti su upoznali cjelokupni proces proizvodnje, kontrole i ispitivanja kvalitete gotovih proizvoda. Podravkini stručnjaci također su ih upoznali i s primjenom svih propisa i standarda koje Podravka danas koristi u pogledu nabave sirovina, proizvodnje, skladištenja i distribucije svojih proizvoda. Na kraju svog posjeta ukrajinski auditori izrazili su zadovoljstvo viđenim.

Kalnik se priprema za rekordne količine prerade

> Ove godine se u Tvornici Kalnik planira preraditi oko 5000 tona paprike domaće proizvodnje



U Podravkinjoj tvornici za preradu povrća Kalnik u Varaždinu puštena je u rad nova linija za proizvodnju ajvara i umaka. Vrijednost investicije je oko četiri milijuna kuna, a zahvaljujući njoj kapaciteti prerade paprike za ajvar povećat će se za čak 50%.

U tijeku je probni rad nove linije, a već polovicom kolovoza radit će punom snagom, budući da tada počinje prerada paprike ovogodišnjega roda. Prema riječima direktorice Slavice Kolesar, ove godine se u Tvornici Kalnik planira preraditi oko 5000 tona paprike, koja je sva iz domaće proizvodnje, od čega će 4000 tona biti za ajvar. Što se plasmana ajvara tiče, čak 70% ukupnih proizvedenih količina namijenjeno je stranim tržištima.

Ove godine Podravkina Tvornica Kalnik planira preraditi oko 10.000 tona povrća što je 35% više nego lani.

Inače, Tvornica Kalnik u Varaždinu radi od 1946. godine kao proizvođač kandiranog voća, voćnih sokova i čokolade, da bi 1953. godine bila uvedena i prerada povrća. U Podravkin poslovni sustav Kalnik je integriran 1967. godine. Danas funkcionira kao dio Podravkinog poslovnog programa Hrana. U Tvornici Kalnik trenutno ima oko 170 stalno zaposlenih, dok ćemo tijekom sezone angažirati još oko 150 radnika, Podravkaša iz drugih tvornica.

Na središnjem koprivničkom trgu prošle je subote održana manifestacija Dan povrća Koprivničko-križevačke županije. Riječ je o promotivnoj izložbi povrća proizvedenog u našoj županiji, ali i stručnom skupu te posjetu uzornim proizvođačima povrća, na kojem se sudjelovala i Podravka kao izlagač i sponzor. Skupu se obratio i župan Koprivničko-križevačke županije Darko Koren, koji je između ostalog istaknuo veliki doprinos Podravke te pohvalio proizvođače koji su, kao i svake godine, na izložbenim prostorima izložili proizvode kakvih se ne bi postidjeli ni najveći proizvođači u Europi.

- To znači da naš kraj ima dobru zemlju, ali i vrijedne i marljive ljude, kojima samo treba omogućiti da na adekvatan način plasiraju svoje proizvode, rekao je.

Slično je govorio i koprivnički gradonačelnik Zvonimir Mršić, koji se također založio za proizvođače povrća te dodao da je velika šteta što se njihovi proizvodi ne mogu naći i na policama ovdašnjih trgovina pa da će stoga Grad sve učiniti da ih se plasira i u neke od robnih kuća.

Osnovni cilj manifestacije je, kako je naglasio i dr. Zdravko Matotić iz Podravke, educirati proizvođače povrća kako bi njihova proizvodnja bila ekološki što prihvatljivija, a ekonomski što isplativija. U okviru Dana povrća održan je i stručni skup s temom primjene ekoloških principa u proizvodnji povrća i sljedivost same proizvodnje. Nakon stručnog skupa, sudionici su obišli neke od uzornijih proizvođača povrća u našoj županiji. Ovoga puta to su bila gospodarstva Marijana Severa iz Koprivničkih Bregi i Klause Cvetkovića iz Koprivnice. Građani su pak na središnjem koprivnič-



Piše: Mladen Pavković, Snimio: Nikola Wolf

Podravka na Danu povrća

kom trgu imali mogućnost po iznimno povoljnim cijenama kupiti kvalitetne proizvode te se i sami uvjeriti u raskoš podravske povrćarske proizvodnje, koja se naprosto nametnula kvalitetom svojih proizvoda. Podravka je predstavila proizvode od steriliziranog i pasteuriziranog povrća, proizvode od rajčice i kondimente. Organizirana je i promotivna podjela koncentrata rajčice - tuba 120 g i Relisha - staklenka od 360 grama.

Tiskan je i prigodni katalog u kojem je predstavljeno sedamdeset i osam proizvođača povrća iz naše županije s podacima o vrsti i obujmu njihove proizvodnje te načinima plasmana.



Piše: Vjekoslav Indir, Snimio: Berislav Godek

Kompanija sa srcem i ove godine uz Festival sa srcem

Nastavak uspješne i dugogodišnje suradnje Podravke i Sarajevo Film Festivala predstavljen je na konferenciji za medije.

Podravka će pružiti podršku i 15. Sarajevo Film Festivalu, prepoznajući ovu filmsku manifestaciju kao jednu od najkvalitetnijih kulturnih događaja u Bosni i Hercegovini.

- Tijekom naše petogodišnje suradnje sa Sarajevo Film Festivalom Podravka želi doprinijeti razvoju filmske industrije u BiH i kulture uopće te na ovaj način podržati mlade bosanskohercegovačke kreativce, koji su svoj talent već mnogo puta dokazali i u drugim zemljama. Budući da je 2009. godina za ljubitelje filma u znaku Vegetinog 50. rođendana, pripremili smo mnoga iznenađenja i zanimljive aktivnosti koje će posjetiteljima SFF-a uljepšati filmske dane, izjavila je Mila Zovko, direktorica marketinga Podravke u BiH. Posjetitelji Sarajevo Film Festivala imat će priliku uživati u vrhunskim kulinarским delicijama Podravkinih specijalista kulinarstva koji će u Festivalском centru u Domu Armije od 13. do 19. kolovoza svakodnevno spremati vrhunska jela s Vegetom i ostalim Podravkinim proizvodima. Kroz svakodnevna druženja gostima će biti omogućeno da uživo osjete dijelac atmosfere iz emisije „Male tajne velikih majstora kuhinje“, koja je u povodu 50. obljetnice Vegete ponovo snimljena i emitirana.



Donacija Belupa koprivničkoj bolnici

Predsjednik Uprave Belupa Stanislav Biondić uručio je zamjeniku ravnatelja Opće bolnice „Dr. Tomislav Bardek“ dr. Josipu Petrovčiću i predstojniku jedinice samostalne djelatnosti ortopedije dr. Andreju Mrazu donaciju Instrumentarij vrijedan više od sto tisuća kuna.

Radi se o suvremenom sustavu bušilica koje će se koristiti za kirurgiju kostiju. Prilikom uručjenja dr. Josip Petrovčić istaknuo je kako je ovo jedna u nizu hvalevrijednih akcija koje u svom dugogodišnjem poslovnom odnosu realiziraju bolnica i Belupo. Istaknuo je kako u takvom međusobnom odnosu Belupo u projektima bolnice u Koprivnici sudjeluje godišnje s pola milijuna kuna.

Ne krijući zadovoljstvo što je na čelu kompanije koja može pomagati svojim sugrađanima i koprivničkoj bolnici, predsjednik Uprave Belupa Stanislav Biondić naglasio je kako darujući bolnicama i zdravstvenim ustanovama dijagnostičke aparate i uređaje te poboljšavajući standard zdravstvene zaštite bolesnika, pomažemo onima kojima je ta pomoć najpotrebnija.

- Belupo je oduvijek bio socijalno odgovorna kompanija i ovo je upravo jedna u nizu takovih donacija kojima naša kompanija

na izravan način pomaže razvoju zdravstva naše bolnice i našega kraja. Suradnja s koprivničkom bolnicom traje već punih desetak godina, a suradnja je u prvom redu moguća zahvaljujući dobrom i uspješnom poslovanju Belupa, rekao je Biondić dodavši kako Belupo nikada ne zaboravlja sredinu u kojoj živi i posluje i zato je najveći dio ulaganja usmjeren upravo u našu lokalnu zajednicu.

Također je izrazio i nadu da će donirani Instrumentarij pomoći u liječenju hospitaliziranih bolesnika te da će se međusobna suradnja nastaviti i u budućnosti, kako na dobrobit pacijenata tako i Belupa kao društveno odgovorne kompanije.

Primajući vrijednu donaciju, dr. Andrej Mraz se u ime djelatnika ortopedije i kirurgije koji će se koristiti tim Instrumentarijem najiskrenije zahvalio Belupu na ovoj pomoći. Naglasio je kako će ona biti od velike dobrobiti svim ljudima u našoj županiji, ali i šire.

Na kraju svojeg obraćanja dr. Mraz je istaknuo kako je Belupo danas jedna od rijetkih kompanija koja i u ovim teškim vremenima sudjeluje u raznim donacijama našoj bolnici.

Uređena soba za Antonija Drageca

Završen je projekt Udruge Sveti Nikola kojom su hrvatski branitelji, članovi ove udruge, kompletno uredili potkrovlje kuće obitelji Željka Drageca. Uređena je soba za spavanje, soba za učenje te kupaonica s hidromasažnom kadom. Podsjetimo kako su se akciji Udruge Sveti Nikola za uređenjem takozvane „gluhe sobe“, kojom je sada omogu-

ćen normalan život i liječenje te učenje Antonija Drageca, pridružili Grad Koprivnica s 15.000 kuna i Podravka koja je izdvojila 35.000 kuna. Tako ova udruga u okviru svoje akcije „Branitelji za branitelja“ na najljepši način stvara pozitivnu sliku o svom nesebičnom humanom radu, a Antoniju Dragecu omogućuje sretniju budućnost. (V.I.)

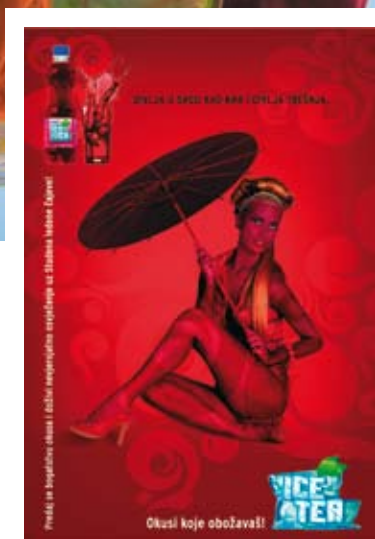


Studena ledeni čajevi

Danas je život puno brži, aktivniji i dinamičniji te ponekad zahtijeva veliku količinu energije i optimizma za koje nemamo previše izvora ni vremena. Učenje, ispit, rolanje, druženja s prijateljima, obilasci najdražih mjesta za izlazak, stavljanje najnovijih fotki sa subotnjeg tulum na Facebook, provjeravanje čime je to inspiriran Zumba aerobik, odlazak jedinoj teti na obiteljski ručak u povodu njezina 65. rođendana i organizacija ludoga vikenda u

Zadru s ekipom s prošlogodišnjeg jedrenja i... Zvuči poznato, zar ne?

Nakon ovakvog ludog tempa, organizmu je potrebna brzinska, osvježavajuća i regenerirajuća "injekcija". Osim što je već svima vrlo dobro poznato da dovoljnim i kvalitetnim unosom vode (naravno Studene) ulažemo prvenstveno u svoj organizam, kvalitetniju i uspješniju svakodnevicu, vitalnost i ljepotu - za život pun optimizma i energije Studena kao rješenje nudi



i veliki asortiman ledenih čajeva. U vrućem ljetu koje je pred nama i uz sve ljetne čari dugih toplih dana i još dužih toplih noći, Studena ledeni čajevi sigurno će pružiti savršenu dozu tako potrebnog osvježanja, mrvicu izgubljene energije i unijeti dašak optimizma u svakodnevicu.

Cool osvježenje u čak šest izvanrednih okusa! Svi su Studena ledeni čajevi na bazi čiste izvorske vode Studena, a za osebuje okuse zaslužni su različiti biljni ekstrakti. Nude se u čak šest izvanrednih okusa – Ledeni čaj breskva, limun, brusnica, zeleni čaj, nar-divlja trešnja i crvena naranča.

Zbog čarobnog mirisa i slatkog prirodnog okusa, ovog mnogima omiljenog ljetnog voća, Studena ledeni čaj breskva ovoga će ljeta biti nezaobilazan dodatak u tvojoj torbi ili zaštitni znak na partiju na plaži. A kad stigne jesen, s prvim će gutljajem u tvoju, ponekad sivu svakodnevicu udahnuti dašak onoga nezaboravnog ljeta.

Lagano kiselkasti okus Studena ledenog čaja

limun, jamstvo je osvježenja u vrućim ljetnim danima, bez obzira na to piješ li ga ohlađena ili s puno kockica leda. Želiš li osvježenje nakon jurnjave biciklom po praznome gradu ljeti ili u pauzi igranja odbojke na vrelome ljetnom pijesku, samo jedan gutljaj Studene ledenog čaja s limunom vratit će te ponovno u "igru".

Ledenom čaju nar-divlja trešnja nevjerojatnu punoću okusa daju koncentrirani voćni sok nara, u narodu poznatiji kao šipak i prirodna aroma divlje trešnje. Ovaj ledeni čaj idealan je za avanturiste koji spremno uživaju u raznolikosti života i rado isprobavaju nove okuse.

Ledenom čaju crvena naranča, izvorska voda Studena i prirodna aroma crvene naranče

daju osvježavajuć i osebuje okus. Ukoliko želiš osvježenje s dozom intenzivnijeg okusa, ovaj je ledeni čaj kao stvoren za tebe.

Tajna uspjeha i savršenog okusa Studena ledenog čaja brusnica leži u punom i bogatom okusu brusnice i osvježenju jabuke. U vrijeme prvih pravih ljetnih romansi Ledeni čaj s okusom brusnice i jabuke privući će svačiju pažnju svojom prirodnim crvenom bojom.

Ledenom zelenom čaju dodani su biljni ekstrakti yuzua - japanske limete s aromom svježine koja razbudi sva osjetila, limunske trave, limuna te koncentrat soka mandarine. Sve zajedno okus ledenog čaja čini vrlo osebuje i osvježavajućim.

A ovo sto posto niste znali...

Breskva – simbol besmrtnosti i dugog života

Uzgoj breskvi počeo je prije 4000 godina u Kini, gdje se naziv "breskva" odnosio na mladenku. Breskve su također bile simbol besmrtnosti i dugoga života.

Limun – perzijska jabuka

Stari Grci upoznali su ovo ljekovito voće zahvaljujući makedonskome kralju Aleksandru Velikom koji ga je donio iz Perzije. Upravo zbog toga Grci su mu nadjevali ime perzijska jabuka.

Nar - simbol plodnosti, ljubavi, zdravlja i obilja

Plod nara spominje se u mnogim kulturama i religijama, a tvrdi se i da je drvo nara cvalo u rajskom vrtu Adama i Eve. Stari su ga Egipćani smatrali voćem vječnosti i afrodizijakom te su posebno uživali u vinu i likerima napravljenim od njegova soka.

Crvena naranča – tajna crvene boje

Postoji nekoliko vrsta crvenih naranči, a najzastupljenije sorte su Tarocco, Sanguinello i Moro. Meso crvene naranče svoju boju duguje antocijanu, biljnoj boji prisutnoj u svom voću i povrću crvene boje. Crvene naranče pune su zdravih sastojaka poznatijih kao antioksidansi, zbog kojih će koža izgledati svježije i zdravije.

Brusnica - crveni plod zdravlja

Blagodati i višestruku vrijednost brusnice otkrili su još drevni stanovnici Amerike. Ljekovita svojstva ovog ploda koristili su kao zaštitu od otrovanja krvi, pripremajući smjesu od brašna i brusnica koja se nanosila izravno na povrede i rane.

Zeleni čaj – zdravlje iz zelenih listića

Zeleni čaj pije se u Kini dulje od 4000 godina, a u Europi tek otkrivamo njegove blagodati. Osim za pripremu neke omiljenog napitka, može se koristiti i za pripremu sladoleda i kolača.



Kampanja u bojama – Studena ledeni čajevi

Posljednjim u nizu reklamnim spotom "Okusi koje obožavaš", Studena svojim vjernim potrošačima vatrometom boja dočarava čarobne voćne okuse svojih ledenih čajeva, koji su tako dobri da se za njih vrijedi boriti. Protagonisti reklamnog spota, među kojima su nedavni pobjednik Farme Mario Mlinarić te Ivan Mitrović (popularniji kao Mrkvica iz prošlogodišnjeg Big Brothera), u bojama su čaja koji predstavljaju. Taj nimalo lak zadatak transformacije imala je voditeljica tima za bodypainting Snježana Gorup, koja se tijekom vremena provedenog na setu zbog dugotrajnog nanošenja boja (za ovu priliku posebno naručenih iz Londona) i sama osvježavala bogatim okusima voća ledenih čajeva. Zaigranu borbu obojanih kadrova pojačava dinamična glazbena podloga produkcijske kuće Karingalo, a kreativno rješenje kampanje nosi prepoznatljiv rukopis provjerenog marketinškog majstora Siniše Waldingera, kreativnog direktora BBDO-a Zagreb.

Osim glavnoga, 30 sekundi dugog TV-spota i dviju skraćenih verzija u trajanju od 14 sekundi, kampanja za Studena ledene čajeve uključuje i seriju od 4 tiskana oglasa i POS materijale (le-tak za trgovine, B2 plakat, plakat za promo pult).

Koliko je kampanja bila atraktivna pokazuje i nagrada koju je fotografkinja Sandra Vitaljić osvojila na festivalu Photo Days Rovinj za rad na tiskanom oglasima. Kao rezultat spoja vrhunske fotografije i minucioznog art directiona, ovi tiskani oglasi uvelike su pridonijeli učinkovitosti kampanje i visokoj zamijećenosti u medijskom prostoru.



SUBOTA
18. SRPNJA
09-13 SATI

Roštilj festa

ISPRED PIVNICE KRALUŠ
U KOPRIVNICI

**Dodite i uživajte u slasnom roštilju
uz zvukove tamburaša «Kraluš»**

STUDENAC
GRADONA PRIGOTOVILNA KUHINJA



PORCIJA UKLJUČUJE:

- ♥ **PODRAVKINE NOVE SVJEŽE**
- ♥ **ČEVAPČICE**
- ♥ **PLJESKAVICE**
- ♥ **ili KOBASICE**
- ♥ **PODRAVKA AJVAR / SENF**
- ♥ **LUK**
- ♥ **KRUH**
- ♥ **GRATIS STUDENAC / PAN**

**PORCIJA
SAMO
10,00 kn**

Piše: Mladen Pavković, Snimio: Nikola Wolf

Harmonija posla i glazbe

Martina Evačić zaposlila se u Podravki 2006., samo godinu dana nakon što je diplomirala na Ekonomskom fakultetu, smjer Organizacija i management. Pripravnički staž odradila je u sektoru Kontroling, gdje je nastavila raditi kao planer-kontrolor. Od prije nekoliko mjeseci zaposlena je u Strateškom razvoju, gdje radi u timu za Business Intelligence kao analitičar tržišta.

- Moj posao vezan je uz izradu company i country profilea te za praćenje informacija o konkurentima, trgovini, potrošačkim trendovima, zbivanjima na tržištu, makroekonomskim indikatorima i ostalome, što je u određenom trenutku važno za našu kompaniju. Takve informacije u obliku vijesti objavljujemo na našem poslovnom portalu Bintranet, tako da korisnici portala na dnevnoj bazi lako mogu pratiti novosti i zanimljivosti značajne za Podravku. Tim izrađuje i prezentacije za strateške radionice te sudjelujemo i u drugim poslovima vezanim uz strategiju kompanije, rekla je, a zatim dodala:

- Budući da većinu zadataka odrađujemo timski, to mi je prilika da učim od iskusnijih kolega koji mi uvijek s puno dobre volje i strpljenja ukazuju na bitne stvari i daju važne smjernice kako bi zadatak mogla što kvalitetnije odraditi.

Martina smatra da radi kreativan i zanimljiv posao. Njime je iznimno zadovoljna, ali ima veliku želju nastaviti profesionalni razvoj pa se nada da će joj u tome pomoći i Podravka.

- Osobito sam sretna što imam prilike raditi u kompaniji koja je prepoznala značaj ulaganja u ljude. To će Podravki sigurno omogućiti da zadrži kvalitetne zaposlenike, a time na neki način osigurati i budućnost. Ove godine imala sam priliku pohađati tečaj engleskog jezika, a bila sam uspješna i na testiranju Sveučilišta Cambridge za naprednu razinu engleskog jezika – istaknula je. Ova mlada i darovita djevojka u slobodno vrijeme bavi se glazbom, koja joj je velika ljubav. Voditeljica je zbora mladih Eshaton te dječjeg zbora Zvončići iz Močila, a i orguljašica je u župi Uznesenja Blažene Djevice Marije u Močilama. Desetak godina bila je članica KUD-a Koprivnica, gdje je pjevala i plesala u folkloru, a kao srednjoškolka pjevala je i u dance grupi Equinox. Sa svojim bratićem, već poznatim hrvatskim glazbenikom Miroslavom Evačićem, imala je uz ostalo prilike pjevati i na Porinu, poznatoj glazbenoj manifestaciji, što je za nju bilo iznimno iskustvo, tim više što su tamo nastupili samo poznati i popularni pjevači.

- Kao studentica snimila sam i svoj prvi CD s pjesmom "Kraljica" (tekst Dado Odobašić, glazba Dado Topić). Prateće vokale otpjevale su djevojke iz grupe Putokazi. Riječ je o duhovnoj pjesmi za



> Uz želju za profesionalnim razvojem u Podravki, Martina se priprema i za svoj prvi solistički nastup

koju sam čak snimila i spot za Hrvatsku televiziju. Danas, u slobodno vrijeme, pišem pjesme i pjevam. Zaokupljaju me duhovne i svjetovne pjesme za koje pišem glazbu i stihove. U pjevanju me, na gitari, najčešće prati moj brat Matija, koji radi aranžmane i koji će ovog mjeseca diplomirati na Medicinskom fakultetu u Zagrebu i postati liječnik.

Martina nam je također otkrila da će uskoro, odnosno 5. rujna, u dvorani Doma mladih u Koprivnici održati i svoj prvi solistički koncert duhovnih pjesama. Gosti će joj biti eminentni hrvatski glazbenici.

- Bit će to prilika da me čuju u pravom svjetlu. Marljivo se pripremam za taj nastup, a nakon toga nadam se da će koncerti uslijediti i diljem Hrvatske. Veliku podršku imam i od svoje obitelji, a to me čini još radosnijom, kazala je ova skromna, ali iznimno talentirana 26-godišnja djevojka, koja će prema svemu sudeći ostvariti i zavidnu estradnu karijeru.



Dobitnici u nagradnoj igri "Lerovitom do super nagrada" nagrade mogu podići od 27. do 31. srpnja u Reklamnom skladištu

Suncobran

Red. Br.:	Prezime i Ime	Sektor
1	Dotov Tomislav	Informatika
2	Oršanić-Sabolović Martina	Računovodstvo
3	Samardžić Vesnica	Tržište RH
4	Strmečki Ivan	Prod. i dis. pića
5	Štefan Damir	Centr. priprema

Čaše

Red. Br.:	Prezime i Ime	Sektor
1	Bahat Gordana	Podr. posl. progr
2	Barušić Mirjana	Tv. Juha i Vegete
3	Cimbrišak Jelena	Riznica
4	Gojković Štefica	Riznica
5	Horvat Ksenija	Tržište RH
6	Ivačić Sandra	Logistika
7	Ivančan Karmenka	Tv. voća
8	Kadija-Cmrk Vesna	Podr. posl. progr.
9	Klamp Iris	Podr. posl. progr.
10	Kolarić Darko	Podr. posl. progr.
11	Kovač Jasna	Belupo
12	Kralj Grozdana	Centr. priprema
13	Križanić Domagoj	Proizvodnja
14	Lončarić Nina	Tržište RH
15	Matković Biljana	Razvoj
16	Mikulčić Barbara	Proizvodnja
17	Morić Milka	Kontroling
18	Nakić Nikola	Trž. central. Eur
19	Ožegović Darko	Tv. dj. hrane
20	Peić Željka	Korpor. Komunikacija
21	Podoreški Silvija	Centr. priprema
22	Preradović Slavenka	Ljudski potenci
23	Prosenjak Ivan	Podr. posloj. progr.
24	Puhalo Maja	Istr. i razvoj
25	Radošević Nada	Informatika
26	Ribić Anka	Računovodstvo
27	Ročak Mario	Belupo
28	Štefan Damir	Centr. priprema
29	Tikvić Jasmina	Strateški razvoj
30	Vranar Ankica	Korpor. Poslovi

Majica i proizvodi

Red. Br.:	Prezime i Ime	Sektor
1	Bali Zvonar Tamara	Riznica

2	Barčanec Gordana	Tržište RH
3	Belčić Jadranka	Kontroling
4	Čačić Suzana	Podr. posl. progr
5	Delimar Sanja	Riznica
6	Fičko Gordan	Uprav. vozilima
7	Gerić Tomislav	Informatika
8	Grobenski Nadica	Podr. posl. progr
9	Hanžek Mirjana	Tv. juha i veget
10	Pentek Jug Helena	PP Hrana
11	Horvat Dražen	Informatika
12	Horvat Lana	Kont. kvalitete
13	Jarnjak Nikolina	Kont. kvalitete
14	Jovanović Mihael	Riznica
15	Jozinović Ana	Tržište RH
16	Košćak Danijela	Ur. pred. zam. čla
17	Kotrošić Blaženka	Rač. i riznica
18	Kovačić Arijana	Centr. priprema
19	Kovačić Jadranka	Informatika
20	Križanić Domagoj	Proizvodnja
21	Križnjak Anita	Tržište RH
22	Krznarić Vesna	PP Hrana
23	Kuzmić Zdenka	PP dodaci jelim
24	Lenardić Mirjana	Kontrola kvalitet
25	Majaroš Sanja	Nabava
26	Markovinović Ljubica	Kontrola kvalit
27	Mesić Ivan	Pravni poslovi
28	Mihalec Ljerka	PP Hrana
29	Mikolaj Sandra	Tržište RH
30	Milošević Natalija	Riznica
31	Novoselec Isabelle	Tržište RH
32	Orehovec Ljubica	Centr. priprema
33	Orehovec Željka	Podr. posl. progr
34	Oršanić-Sabolović Martina	Računovodstvo
35	Peradin-Lukčin Gordana	Logistika
36	Pokos Anica	Nabava
37	Prvčić Silvio	Proizvodnja
38	Sajdl Ksenija	Kontrola kvaliteta
39	Sigetić Bernardica	Riznica
40	Strmečki Ivan	Prod. i dis. pića
41	Šimpović Vesna	PP Hrana
42	Šimunić Đurđica	Riznica
43	Škvarić Nadica	Ljudski potencijali
44	Štefan Damir	Centr. priprema
45	Vuk Valentina	Ur. mar. raz. pića
46	Vukres Marija	Informatika
47	Zadro Ivana	Korpor. sigurnost
48	Zlatar-Lukavski Nadica	Podr. ugošteljstvo
49	Zobundžija Jasmina	PP Hrana
50	Žic-Soldo Jasna	Istr. i razvoj

> Lerovita predstavljena u prestižnom zagrebačkom klubu

Na obali Jarunskog jezera, znanog i kao Zagrebačko more, u klubu Piranha četvrtkom se održava Business Class let. Riječ je o programu namijenjenom mlađim zaposlenim osobama, a uz vrhunskog DJ Nenu, organizirani su i nastupi sastava koji sviraju urbanu glazbu. Lerovita instant napitak predstavljen je posjetiteljima Piranhe tijekom četiri Business Class let programa u lipnju i srpnju. Okusi naranče, limuna i brusnice, odličan su uvod u opuštajuću večer, kao i vitaminsko osvježanje tijekom večeri. Sva tri okusa podjednako su zainteresirala nepca sudionika Business Class leta. (T. Š. K.)



Novo u ponudi Pivnice Kraluš

Novost u ponudi Pivnice Kraluš su fini hruškavi pivski štapići sa sezamom i makom, koji su savršena nadopuna čaši piva ili nekog drugog napitka prema vlastitoj želji i ukusu. Štapićima po cijeni od 1,5 kuna obogaćena je gastro ponuda Pivnice.

Happy hour u Pivnici Kraluš se nastavlja

Svake nedjelje do kraja ljeta od 10 do 11 sati u Pivnici Kraluš održava se happy hour. Iskoristite priliku i uz tradicionalnu prijedopnevnu kavu uživajte u kuglici Podravkinog sladoleda gratis. Podravkin sladoled iznimne je kvalitete te maštovito odabranih kombinacija okusa. U ponudi je sedam vrsta Podravka sladoleda: stracciatella + Čokolino namaz, čokolada + Čokolino namaz, jogurt s preljevom okusa višnje, lješnjak, vanilija s preljevom okusa vanilije, jagoda s komadićima jagode i malaga, a mogu se konzumirati za samo 4,00 kn. Iskoristite happy hour i podijelite ga s vama dragim prijateljima uz kavu i Podravka sladoled!

> Obavijest o prodaji smrznute ribe

Odjel prigodne prodaje obavještava radnike Grupe Podravka da organizira prodaju smrznute ribe uz mogućnost plaćanja na tri rate. Na ponudi su sljedeće kategorije proizvoda:

- Lignja patagonica cijela (nečišćena), pakiranje 3 kg – 90,00 kn/pakiranje
- Oslić bez glave, pakiranje 3 kg – 78,00 kn/pakiranje
- File oslića, pakiranje 3 kg – 105,00 kn/pakiranje
- Panirani file oslića, štapići, pakiranje 3 kg – 90,00 kn/pakiranje
- Škarpina bez glave, pakiranje 3 kg – 96,00 kn/pakiranje
- Papalina, pakiranje 6 kg – 60,00 kn/pakiranje
- Plodovi mora, pakiranje 3 kg – 150,00 kn/pakiranje
- Hobotnica, pakiranje cca 3 kg – 150,00 kn/kg
- Panirana lignja-koluti, pakiranje 3 kg – 99,00 kn/pakiranje
- Panirano meso raka, pakiranje 3 kg – 120,00 kn/pakiranje
- Šaran, smrznuti očišćeni bez utrobe i glave, 3 kg i više – 35,00 kn/kg
- Pastrva, svježa, pakiranje cca 3 kg – 96,00 kn/pakiranje
- File soma smrznuti, pakiranje 3 kg – 120,00 kn/pakiranje

Zainteresirani radnici mogu se predbilježiti najkasnije do 23.7. na tel. 651 781 ili 651 954 i na e-mail: mirjana.cahunek@podravka.hr

Podjela ribe vršit će se 29.7. od 14.00 do 15.30 u dvorištu Galantpleta, Kolodvorska 1.

Kalendar akcija DDK

Gradsko društvo Crvenog križa
Koprivnica - Hrvatski zavod za
transfuzijsku medicinu

Srpanj 2009.

20.07 ponedjeljak

08.30 - 12.00	Gola
13.00 - 16.30	Podravka, Starčevićeva

21.07. utorak

09.00 - 12.00	Crveni križ
13.00 - 17.00	Crveni križ

24.07. petak

08.30 - 11.30	HŽ
13.00 - 16.30	Đelekovec

Kolovoz 2009.

24.08 ponedjeljak

08.00 - 11.30	Policajska uprava
13.00 - 16.00	Bilokalnik

25.08. utorak

09.00 - 12.00	Crveni križ
13.00 - 17.00	Crveni križ

26.08. srijeda

08.00 - 11.30	Novigrad Podravski
13.00 - 16.00	Belupo

31.08 ponedjeljak

12.00 - 16.00	Podravka jela i Vegeta
---------------	---------------------------



Podravkini slikari na Podravskim motivima

Na Podravskim motivima, koji su se ove godine održali 15. put za redom u Koprivnici, predstavili su se i mnogobrojni Podravkini slikari. Posjetitelji gradskog trga mogli su razgledati i kupiti izložene slike, a slikari su im pokazali kako nastaju slike na staklu i kako su ih radili pioniri naivne umjetnosti Generalić, Večenaj, Skurjeni, Turković...

Zanimljiva i izazovna slikarska tema bio je "pevec" kao simbol i zaštitni znak borbe i seoskog dvorišta pa su na tu temu bile i organizirane izložbe u galeriji u Hlebinama, u gradskoj Vijećnici te u gradskoj Galeriji. (N. Z. L.)



Za zaposlenike Grupe Podravka posebne pogodnosti u Hypo Alpe-Adria-Banci

Hypo Alpe-Adria-Bank i Grupa Podravka potpisale su ponudu za zaposlenike Grupe Podravka prema kojoj zaposlenici imaju mogućnost ostvarivanja pogodnosti u Hypo Alpe-Adria-Banci. Pozivamo vas da otvorite svoj tekući račun u Hypo banci i ostvarite dozvoljeno prekoračenje po tekućem računu po jednom od tri ponuđena modela:

MODEL I: dozvoljeno prekoračenje po tekućem računu u visini 1 neto plaće uz kamatnu stopu od 10% godišnje

MODEL II: dozvoljeno prekoračenje po tekućem računu u visini 2 neto plaće uz kamatnu stopu od 11% godišnje

MODEL III: dozvoljeno prekoračenje po tekućem računu u visini 3 neto plaće uz kamatnu stopu od 12% godišnje

Iz minusa u plus

Zaposlenici Grupe Podravka s redovnim mjesečnim primanjima na tekući ili žiro račun u Hypo banci imaju pravo na nennamjenski kredit "Iz minusa u plus" u visini od 5.000 do 70.000 kuna. Radi se o posebnim uvjetima kredita bez naknade, za koji nije potreban depozit, jamac ili polica životnog osiguranja. Rok otplate kredita od 1 do 7 godina, uz kamatu od 7,99%. Dodatno, trošak obrade svih vrsta nennamjenskih kredita za zaposlenike Grupe Podravka je umanjen za 0,50 postotnih bodova.

Uz Hypo lakše do stana

Posebni uvjeti za zaposlenike odnose se i na stambene kredite. Uz rok otplate od 1 do 35 godina, redovna kamatna stopa za klijente s redovnim mjesečnim primanjima na tekući ili žiro račun u Hypo banci iznosi 6,50% za namjenu kupnje, izgradnje ili refinanciranja stambenog kredita te kupnje i komunalnog

uređenja zemljišta, a 7,40% za namjenu adaptacije, rekonstrukcije, dogradnje ili završetka gradnje nekretnine. Uz to, u Hypo banci možete provesti refinanciranje stambenih kredita u drugim bankama bez naknade.

Pravi okvir za vaš kapital

Osim ovih pogodnosti, Hypo banka u svojoj redovnoj ponudi također nudi akcijsku kamatu do 6% na oročenu štednju u eurima. Ova posebna ponuda traje do 8. studenog 2009. Kreirana je isključivo za fizičke osobe koje svoje štedne uloge u eurima mogu oročiti na 6 ili 12 mjeseci uz ugovorenu fiksnu kamatnu stopu. Minimalni iznos uloga je 500 eura.

Uz tekući račun i dodatna oprema

Hypo banka pripremila je novo iznenađenje u svojoj ponudi. Otvaranjem tekućeg računa u Hypo banci do 31. kolovoza klijente čeka "dodatna oprema". Uz gotovinski kredit bez naknade, jamaca i depozita u iznosu do

50.000 kn, u paketu ostvarujete i pravo na posebnu kreditnu karticu - Visa co-branded Grawe, koja predstavlja kombinaciju revolving kredita i atraktivne police osiguranja. Potpunu kontrolu računa s dodatnom opremom omogućuje Hypo SMS usluga i to bez naknade u prvih godinu dana. Vaše povjerenje Hypo nagrađuje i poklonom iznenađenja.

Auto krediti

Kamatna stopa na kredite za nova vozila iznosi 8,70%, a za rabljena vozila 9,20%.

Informacije

Za sve dodatne informacije o našoj ponudi možete se informirati u poslovnicu Hypo banke u Koprivnici, Zrinski Trg 7 ili putem telefona na broj 048/250-444 u radno vrijeme poslovnice, ponedjeljkom, srijedom i četvrtkom od 8 do 16 sati, utorkom od 8 do 18 sati te petkom od 8 do 14 sati, a 24 sata dnevno na raspolaganju vam je i pozivni centar Hypo banke putem broja 0800 14 14.

> Stručnjaci nude nekoliko načina kako vratiti svoje misli na produktivnu stazu

Kako si olakšati brige?

Pripremio: dr. Ivo Belan

Svatko brine. Mnogo je onih koji kronično brinu, praktički svakodnevno. Bilo o problemima na poslu, bilo o financijskom bankrotu, kako se izdržavati, što činiti kad se ostari, itd. Taj spisak nema kraja. Ima ih koji su većim dijelom dana i noći zaokupljeni brigama. Rezultat su česte besane noći i onda, razumljivo, umor preko dana. Postoje čak osobe koje imaju sreden i lagodan život, ali će ipak pronaći nešto o čemu će brinuti. Danas stručnjaci kažu kako većina naših briga nema svrhe. Štoviše, oni nam govore da možemo naučiti kako brinuti manje. Tok zabrinutih misli je neumoljiv i nezaustavljiv. Primjerice, osoba može početi brinuti o tome treba li staviti nove kočnice u svoj automobil. Odmah sljedeće što ta osoba zamišlja je kako su kočnice popustile i kako je automobilom srušila dijete na cesti. Dotični čovjek već vidi sebe u sudnici i nakon toga u financijskom bankrotu i zajedno sa svojom obitelji na socijalnoj skrbi. Postavljeno na taj način, to izgleda zabavno, međutim za onog koji je opsjednut brigama, to je daleko od toga da bude smiješno. Sa sve većim brigama dolazi i napetost mišića, smetnje u želucu, nemir i depresija, što sve zajedno može konačno dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema. Zabrinutost ide u krug, stalno se pojačava i čovjek se osjeća sve lošije. Prema jednom nedavnom ispitivanju

mentalnog zdravlja u Americi, brige i tjeskoba jedan su od nekoliko emotivnih problema koji su u porastu, a zbog razloga koji nisu u potpunosti jasni.

Istraživači kažu da je briga ono što se stvara u glavi, dok tijelo osjeća tjeskobu ili napetost. Psiholog Rowland Folensbee, voditelj houstonke klinike za stanja zabrinutosti, kaže: "Vrlo je teško ne misliti ni o čemu, biti misaono prazan. Izgleda da brige daju napetoj osobi "nešto da radi". Brige postaju stalni dio takvog čovjeka".

Svatko brine s vremena na vrijeme, ali postoji stupanj sklonosti prema brigama. Neke procjene govore da 30 posto nas ne brine, 15 posto su kronično zabrinuti i ostatak spada negdje između. Svi stručnjaci smatraju da nije toliko u pitanju koliko brinete, nego da li ono uzrokuje probleme – košta li vas to sna, rastresenosti u poslu ili školi ili često čini da se loše osjećate.

Prvi zadatak u smanjivanju briga je prepoznati trenutak kada se briga javi.

Sljedeći korak je prekinuti s brigom prije nego se razvije. Psiholozi preporučuju da se osoba koja odjednom uoči da je počela brinuti usredotoči na nešto pozitivno. Oni smatraju da se misao ne može istovremeno zadržati na dva misaona procesa. "Zamišljanje može pomoći u prekidu spirale briga. Čovjek koji brine o tome kako

će proći njegov skori let avionom možda u mislima već vidi sebe punog mučnine zbog bolesti letenja ili već vidi pad aviona. Umjesto toga, on treba pokušati zamišljati nasmijano lice stjuardese i zanimljive osobe koje će susresti na putovanju i na taj način negativne misli zamijeniti pozitivnima. Psiholozi pokušavaju uvjeriti ljude da razmišljaju realističnije o stvarima koje ih brinu. Psiholog Folensbee kaže:

"Imamo ljude koji neprekidno brinu o tome kako će proći u školi, pa ipak uvijek sve dobro obave. Mi im kažemo - Pogledajte malo, jeste li ikad prije pali na ispitu?"

Druge tehnike koju eksperti preporučuju je "trening relaksacije". Idući od jedne mišićne grupe do druge, čovjek ih napinje i opušta i na taj im način pomaže da se relaksiraju. Bez obzira o kojoj se metodi radi, cilj je zaustaviti, prekinuti spiralu briga. Briga je navika. Kako bismo spriječili tu naviku, potrebne su nam zamjenske navike. Osim toga, neki psiholozi preporučuju da si čovjek odvoji dnevno jedan kraći period (oko pola sata) za namjerno razmišljanje o brigama. Nakon ovakvih hotimičnih, prisilnih zabrinutosti, brige imaju sklonost da se s vremenom smanje.

Recimo na kraju, nitko neće nikad potpuno prestati brinuti, ali mnogi ljudi mogu naučiti biti znatno manje opsjednuti brigama.



> U Indiji se riža sprema na više načina, a jedan od popularnijih recepata u Kerali je riža s limunom

Autor: una64 (<http://una64.coolinarika.com/>)

Kerala, zavičaj bogova

Legenda kaže kako je Kerala izronila iz vode kada je ratnik-mudrac, inače jedan od avatara (reinkarnacija) hinduističkoga boga Višnu, bacio ratničku sjekiru u more.

Stanovnici Kerele ponose se činjenicom da je njihova mala zemlja na vrhu ljestvice pismenosti u cijeloj Indiji (gotovo 100% stanovništva), prva koja je primijenila zemljišne reforme i reforme u školstvu, zemlja s najnižim mortalitetom i s najduljim životnim vijekom, jedina koja u svakom selu ima bolnicu. Zemlja koja ima sve - od tropskih plaža na Arapskome moru do planinskih plantaža kaučuka, čaja i vanilije... od brodova, aviona, slonova, plavoga tigra do jezika malayalam, koji je raj za fonetičare.

Za posebne se svečanosti i blagdane priređuje sadhya, vrsta vegetarijanskoga banketa na kojem se hrana poslužuje na listu banane. A kada smo već kod jezika, bilo bi šteta ne spomenuti nešto što je za Hrvatsku kuriozitet. Prvu tiskanu gramatiku sanskrta u Europi 1790. godine objavljuje bosonogi karmelićanin, misionar, Hrvat Filip Vezdin (Pavao od sv. Bartolomeja), koji je proveo 13 godina na jugu Indije, govorio desetak jezika i uz to naučio nekoliko indijskih dijalekata. Vezdinov je lik 1999. isklesan u bijeloj mramornoj ploči u Muzeju grada Trivandruma, prijestolnice Kerele, kao posebna zahvalnost indijskih znanstvenika hrvatskim filološkim istraživanjima dravidskih jezika.

Keralska kuhinja i ostale zanimljivosti

Kuhinja je svakako nešto što Indiju čini distinktivnom u odnosu na ostatak svijeta. Nacionalna se jela Kerele uvelike razlikuju od onih na sjeveru zemlje po tome što se uglavnom spravlja s kokosom. Za doručak se obično jedu pogačice od fermentiranoga rižinog i lećinog brašna (idli, appam, idiyappam), dosa, vrsta palačinke, s raznovrsnim chutneyima i karijima koji se kuhaju na kokosovu ulju. Vrlo rijetko doručak je sladak. Riječ je o kolaču od rižina i kokosova brašna koji se zove puttu, kuhanom na pari u specijalnoj bambusovoj tubi. Obično se jede s crvenim bananama.

U Indiji se riža sprema na više načina, a jedan od popularnijih recepata u Kerali je riža s limunom. Dnevni jelovnik gotovo da ne prođe bez barem jednoga "suhog" karija kao što je npr. thoren, a česte su i njegove mesne varijante. Za posebne se svečanosti i blagdane priređuje sadhya, vrsta vegetarijanskoga banketa na kojem se hrana poslužuje na listu banane. Obrok se sastoji od riže i nekoliko povrtnih karija.

O Kerali bi se moglo pisati puno - o njezinoj umjetnosti, klasičnome plesu (kathakali) i glazbi, o neobičnoj boričkoj vještini (kalaripayattu), o crkvama, džamijama i hramovima koji žive jedni uz druge u rezonanciji s prirodom i divljinom. Nije zato ni čudo što sve turističke brošure Keralu popularno nazivaju Božjom zemljom (God's Own Country). A meni, zaljubljenij u njezinih 40 rijeka, ona sliči na platno na kojemu je Bog ostavio svoj najljepši otisak.

Površina: 38,863 km², jugozapadna obala Indije, izlazak na Arapsko more

Stanovništvo: 31,8 milijuna (60% hindusi, 20% muslimani, 20% kršćani; postoji i mala židovska zajednica od 22 člana)

Jezik: malayalam, hinderski, engleski

Glavni grad: Thiruvananthapuram (Trivandrum)

Glavni proizvodi: kokos, guma, papar, kardamom, đumbir, kakao, indijski oraščić, kava i čaj. Također se uzgajaju i muškatni oraščić, cimet, klinčići, itd. No najvažniji su poljoprivredni proizvodi riža i tapioka.

Zanimljivosti:

1957. godine Kerala je postala prva zemlja na svijetu koja je na demokratskim izborima (a ne revolucionarnim putem) dovela na vlast komunističku partiju. Više od 90% stanovnika u Kerali posjeduje zemljište na kojem su sagradili domove (vlasništvo nad zemljištem ograničeno je na 8 hektara po obitelji).

Noviju povijest bilježi od 1000. godine pr.Kr. kada je Ophix, brod kralja Solomona, uplovio u vode Arapskoga mora na njezine obale kako bi trgovao slonovačom, sandalovinom i paunovima preko dolaska trgovaca iz Rima, Grčke, arapskih zemalja i Kine, Vasca da Game koji je Europljanima otvorio novu rutu u ovu pradomovinu začina do kršćanstva i islama koji su u Keralu došli puno prije nego u ostatak Indije.

Ova mala zemlja veličine Švicarske pravi je raj za istraživače, turiste, kulinare, avanturiste i dobronamjerne putnike

Summer Lemon Cake

Jako osvježavajuća i jako lagana ljetna tortica, prekrasnog mirisa, a još ljepšeg okusa... Za ove vrućine dušu dala ;))!! Limunasto je među najdražim mi okusima ljeta, pa ako se želite osvježiti, nećete pogriješiti s ovom torticom...

Priprema: Za biskvit pomiješajte brašno s praškom za pecivo pa dodajte redom sve ostale sastojke i dobro izmiješajte električnom miješalicom.

Smjesu izlijte u kalup promjera 24 cm koji ste prethodno obložili pek papirom. Pecite oko 30 minuta u zagrijanoj pećnici na 170°C.

Kada je biskvit gotov, pustite ga par minuta da se ohladi, zatim odstranite kalup i ostavite da se ohladi do kraja. Zatim ga prerežite na dva dijela (obično preokrenem biskvit da mi donja kora bude onaj dio biskvita s koricom koja se stvori pri pečenju). Donju koru položite natrag u kalup. Za preljev ocijedite limun, stavite šećer ili med i dodajte vode koliko je potrebno da tekućine sveukupno bude 100 ml. Prokuhajte preljev te polovicom natopite donju koru u kalupu. Za kremu istucite vrhnje za šlag s vanilin šećerom i šlagfixom.

Umiješajte jogurt, a na kraju limunov sok.

Dobro izmiješajte i rasporedite na donju koru biskvita u kalupu. Pokrijte gornjom korom, natopite ostatkom preljeva i stavite da odstoji nekoliko sati u hladnjaku.

Ukрасite šlagom i ploškama limuna.

Posluživanje: Tortu poslužite uz hladni voćni napitak ili, u svečanijim prigodama, uz koktel.

Savjet: PITANJE ŠEĆERA!! Naime, po meni je krema taman, osvježavajuća, limunasta... No, kako moja sestra kaže, ja nisam kompetentna po tom pitanju jer pijem limunadu bez šećera :D :D... Kremu pri izradi probajte i ako vam bude prejaka, dodajte šećera u prahu dok ne dobijete željenu slatkoću. Jogurt mora biti čvrst jer bi vam se u suprotnom moglo dogoditi da vam krema bude prerijetka, pa da je ni šlagfix ne može spasiti ;))!!

Vrijeme pripreme: 1h i 30min

Energetska vrijednost na 100 g: 199 kcal / 832 kJ

Sastojci:

Za biskvit:

200 g	Pšeničnog glatkog brašna tip 550 Podravka
1/2 vrećice	Praška za pecivo Dolcela
100 g	šećera
1 vrećica	Vanilin šećera Dolcela
200 g	kiselog vrhnja
100 ml	tekućeg jogurta
150 ml	biljnog ulja
	limunova korica

Preljev za biskvit:

1	limun
2 žlice	šećera ili meda
	voda

Za limunastu kremu:

500 ml	vrhnja za šlag
4 vrećice	Vanilin šećera Dolcela
3 vrećice	Šlagfixa Dolcela
2	čvrsta jogurta (2x180 g)
2	limuna

Za ukrašavanje:

200 ml	šlaga
	ploške limuna

> mmary

Cool chef mjeseca svibnja '09.

Iako još jako mlada, cool chefica mjeseca svibnja, studentica mmary toliko je aktivna u kuhinji da bi joj mnogi na dosadašnjem iskustvu mogli pozavidjeti. Dosta svojih recepata posvetila je jelima dalekog Meksika i talijanskoj gastronomiji čiji je veliki obožavatelj, a iz njezinog opusa recepata izdvajamo lagana i osvježavajuća ljetna Summer Lemon Cake. Isprobajte i uživajte!

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



SUPER POVOLJNO LJETOVANJE!



**Potražite naš katalog!
Uz povoljne uvjete plaćanja**

Tarašćice 19, Koprivnica,

tel. 048 622 153, 622 788

www.nibatours.hr

niba-tours@kc.t-com.hr

Podravka sladoled osvježava i nagrađuje i ovog ljeta

U promotivnoj akciji sudjeluju svi Podravka sladoledi u čaši 1L, kadici 1L i kadici 2L, osim banane-lješnjak 2L (1L gratis).

Kupnjom jednog Podravka sladoleda u čaši 1L ili kadici 2L dobivate na poklon prekrasnu Podravka staklenu čašu za sladoled. Istovremeno za svaki kupljeni Podravka sladoled u kadici 1L obradovat ćemo Vas posebnom Podravka žličicom za sladoled. Pokloni Vas čekaju, dođite i uvjerite se da užitak ovog ljeta ima novo ime - Podravka sladoled!



Plan promotivne prodaje Podravka obiteljskog sladoleda

i degustacija novih okusa Podravka sladoleda: Čokolino čokolada&mlijeko, schwarzwald i banana split (crvenom bojom označena su u tabeli prodajna mjesta gdje će uz promotivnu prodaju biti i degustacija)

REGIJA SJEVEROZAPADNA HRVATSKA

1. SUBOTA	18.07.2009.	KTC	IČESMIČKOBB	KOPRIVNICA	09-14 H
2. PETAK	24.07.2009.	PLODINE	IČESMIČKOBB	KOPRIVNICA	14-19 H
3. PETAK	24.07.2009.	KAUFLAND	V. PALJETKA BB	BJELOVAR	09-14 H
4. PETAK	24.07.2009.	KTC	SPORTSKA BB	ČAKOVEC	14-19 H
5. PETAK	24.07.2009.	KAUFLAND	SAJMIŠTE BB	VIROVITICA	09-14 H
6. SUBOTA	25.07.2009.	MERCATOR	ZAGREBAČKA 87	ČAKOVEC	10-15 H
7. PETAK	31.07.2009.	KAUFLAND	OBRTNIČKA 1	ČAKOVEC	09-14 H
8. PETAK	31.07.2009.	KTC	VUKOVARSKA 3	VIROVITICA	09-14 H

REGIJA SREDIŠNJA HRVATSKA

1. ČETVRTAK	23.07.2009.	BILLA	BANJAVČIČEVA 13	ZAGREB	09-13 H
2. PETAK	24.07.2009.	BILLA	ČULINEČKA BB	ZAGREB	16-20 H
3. PETAK	24.07.2009.	BILLA	SENSKA BB	KARLOVAC	16-20 H
4. SUBOTA	25.07.2009.	BILLA	SR NEMAČKE 3	ZAGREB	09-13 H
5. SUBOTA	25.07.2009.	KTC	OBRTNIČKA 13	SISAK	09-13 H
6. PETAK	31.07.2009.	MERCATOR	VUKOVARSKA 269B	ZAGREB	16-20 H
7. PETAK	31.07.2009.	PLODINE	SAVSKA BB	MANIČGRAD	16-20 H

REGIJA SLAVONIJA

1. PETAK	24.07.2009.	PLODINE	KR. P. KREŠIMIRA BB	NAŠICE	09-13 H
2. PETAK	24.07.2009.	MERCATOR	GACKA BB	OSJEK	16-20 H
3. SUBOTA	25.07.2009.	PLODINE	ILIRBABA BB	VALPOVO	09-14 H
4. SUBOTA	25.07.2009.	KTC	PRADIČA BB	POŽEGA	09-14 H
5. PETAK	31.07.2009.	PLODINE	PRERADOMČEVA BB	ĐAKOVO	09-13 H

REGIJA SJEVERNO PRIMORJE

1. ČETVRTAK	23.07.2009.	BILLA	NOVA CESTA BB	OPATJIA	16-21 H
2. PETAK	24.07.2009.	PLODINE	KOTORSKA BB	CRIKVENICA	10-14 H
3. PETAK	24.07.2009.	PLODINE	MARINIĆI, RUJKA	RUJKA	16-20 H
4. ČETVRTAK	30.07.2009.	KAUFLAND	ZAMETSKA RUJKA	RUJKA	16-20 H
5. PETAK	31.07.2009.	BILLA	NOVA CESTA BB	OPATJIA	16-21 H

REGIJA ISTRA

1. SUBOTA	25.07.2009.	BILLA	SANTORJEVA 13	PULA	09-13 H
2. SUBOTA	25.07.2009.	BILLA	SANTORJEVA 13	PULA	16-20 H
3. PETAK	31.07.2009.	PLODINE	FACINKA BB	POREČ	09-13 H

REGIJA DALMACIJA

1. ČETVRTAK	23.07.2009.	BILLA	SPINČIČEVA 2	SPLIT	16-21 H
2. ČETVRTAK	23.07.2009.	MERCATOR	MATOŠEVA 10	SOLIN	16-21 H
3. ČETVRTAK	23.07.2009.	PLODINE	JADRANSKA C. 47	ZADAR	09-13 H
4. ČETVRTAK	23.07.2009.	MERCATOR	BLEIB. ŽRTAVA 17	ZADAR	09-13 H
5. PETAK	24.07.2009.	PLODINE	PUT SUPAVLA BB	SPLIT	09-13 H
6. PETAK	24.07.2009.	KAUFLAND	BOKTULJIN PUT BB	SPLIT	09-13 H
7. PETAK	24.07.2009.	PLODINE	HRV. SABORA 62	ZADAR	09-13 H
8. SUBOTA	25.07.2009.	PLODINE	PUT SUPAVLA BB	SPLIT	09-13 H
9. SUBOTA	25.07.2009.	INTERSPAR	BRIŽINE BB	K. SUČURAC	09-13 H
10. ČETVRTAK	30.07.2009.	PLODINE	PUT SUPAVLA BB	SPLIT	16-21 H
11. ČETVRTAK	30.07.2009.	BILLA	SPINČIČEVA 2	SPLIT	09-13 H
12. ČETVRTAK	30.07.2009.	MERCATOR	MATOŠEVA 10	SOLIN	16-21 H
13. PETAK	31.07.2009.	KAUFLAND	A. HEBRANGA 2	ZADAR	09-13 H
14. PETAK	31.07.2009.	BILLA	SPINČIČEVA 2	SPLIT	09-13 H
15. PETAK	31.07.2009.	KAUFLAND	BOKTULJIN PUT BB	SPLIT	09-13 H
16. PETAK	31.07.2009.	PLODINE	HRV. SABORA 62	ZADAR	09-13 H



Užitak u sladoledu...sa srcem!

www.podravka.com



BIRO-SERVIS

**KUPOVINA NA 3, 6, ILI 12 RATA
PREKO OBUSTAVA**



**Mi imamo informatičku opremu.
Vi se pobrinite za ostalo...**

www.biro-servis.hr
ZAGREBAČKA 88, KOPRIVNICA
Tel/fax: 048/220-470

Podravkin restoran

Jelovnik za srpanj

20. 07. ponedjeljak

Fino varivo,
hrenovke, voće

21. 07. utorak

Junetina na lovački,
tijesto, salata

22. 07. srijeda

Pečenje štefani,
restani grah, salata

23. 07. četvrtak

Đuveđ, rizi-bizi,
salata

24. 07. petak

Mađarski gulaš,
kolač

27. 07. ponedjeljak

Varivo grah s ječmenom
kašom, kobasica, salata

28. 07. utorak

Junetina u saftu, riža sa
šampinjonima, salata

29. 07. srijeda

Pečena svinjetina,
dinstani krumpir, salata

30. 07. četvrtak

Pečena piletina,
mlinci, salata

31. 07. petak

Punjena paprika,
pire krumpir, kolač

