



Prilog o ljepoti, modi i zdravlju

ŽENA

Bosne i Hercegovine

BROJ 16 23.12.2008.



Irma Balijagić Adler

Muškarac u kuhinju, a ja u ring

Irma Balijagić Adler

Muškarac u kuhinju, a ja u ring

Bosanka Irma Balijagić Adlera nova je šampionka svijeta u perolakoj kategoriji WIBA verzije

RAZGOVARALA: Branka Mrkić-Radević

Čestitke na pobjedi. Da li ste zadovoljni borbom?

- Da, jako sam zadovoljna borbom. Moja protivnica iza sebe ima impozantnu karijeru a već dvije godine ima titulu profesionalne boksaerske prvakinje. Nijedna od nas dvije nije bila uočljivo i vidno bolja. Obje smo se borile, s tim da je ona jako prljavo radila. Ko god je gledao meč kaže kako je jako prljavo boksovala. S obzirom da su Amerikanci poznati po tome, nije me uopće iznenadilo.

Vaša protivnica Jeannine Garside nakon meča bila je vidno razočarana, bilo je očito da je očekivala pobjedu. Šta ste Vi očekivali?

- Ja sam bila uvjeren da sam ja pobijedila ali sam malo skromniji tip i ne radujem se prije vremena, niti skačem okolo. Možda ja to ne znam. Prije proglašenja Jeannine je meni prišla i rekla: *You are very tough*. Imala sam osjećaj da me potcijenila jer je došla u neku malu državu da se bori sa Irmom koja ima osam borbi. Nisam vidjela scenu koju je napravila nakon proglašenja i uopće me ne interesuje. Moja pobjeda je definitivno zaslužena, to su svi vidjeli, ništa nije lažirano ni skriveno. Naravno da se jednom prvaku ne odvaja od titule, ali na tronu može biti samo jedan. Jeannine je meni došla u svlačionicu kasnije i izvinila mi se, čestitala mi i čak bila zadovoljna borbom. Čak je i ona spomenula da je trebam razumjeti zbog scene te da je dugo titula kod nje. Ona stalno ističe taj udarac koji je bio nelegalan i kojim me je, tvrdi nokautirala.

Mnogi su prokomentirali kako je udarac bio nedozvoljen. Boli li Vas vrat još uvijek?

- Tada me nije boljelo ali danas, dva dana nakon meča, još uvijek boli. Udarac je bio maksimalno prljav i trebala je dobiti najmanje opomenu a možda čak i diskvalifikaciju. Mogao je biti i mnogo opasniji udarac ali je upravo taj udarac i ustajanje pokazalo koliko sam spremna i dovelo je do zaslužene titule.



Među prvima Vam je čestitala gradonačelnica Semih Borovac.

- Jako sam se iznenadila, ali mi je bilo jako drago. Od sportista i boksera iz publike jedino **Mensur Peļto** mi je prišao i čestitao. Ovo je historijski događaj koji se nikada nije ranije desio i može se desiti samo ako ja donesem titulu ali, čast izuzecima, niko nije prišao da čestita. Iz publike su se čuli komentari prvaka kojih nigdje nema, prvaka čijih protivnika nigdje nema priznatih, nekih verzija titula koje ne postoje. Ja sam prvak u asocijaciji koja je poznata cijelom svijetu (Asocijacija WIBA iz Amerike, u kojoj je i Layla Ali).

Mislite li da će se neki od njih naljutiti zbog ovoga što govorite?

- Ne zanima me da li će se naljutiti, neka se pitaju da li sam se ja naljutila. Hoće li da ja donosim njihove snimke mečeva da vidimo kako su oni pobjeđivali, snimke mečeva ljudi koji gard ne znaju držati? Gdje su njihovi mečevi? Kod mene je sve bilo javno, a oni odu negdje gdje niko nije ni čuo za taj turnir. Nisu to svi, to su pojedinci. Čast i nečast izuzecima.

Kako ste se pripremali za meč?

- Prvo sam trenirala na Igmanu, to su bili kondicioni treninzi sa trenerom. Večernji trening je bio u sali – sve što je vezano za boks. Od novembra sam trenirala u Njemačkoj, imala sam tri treninga dnevno: jutarnji, kondicija i trčanje, poslije toga drugi trening na fokuserima i vreći a večernji treninzi su bili sparinzi. Jedan od osnovnih razloga zašto smo bili u Njemačkoj jeste što ovdje nemam sparring partnerica. Poslije Njemačke sam trenirala u Međugorju.

Ko je finansirao pripreme u Njemačkoj?

- Sve troškove snosi uglavnom Adler tim. Imali smo neku podršku od Grada i Ministarstva kulture i sporta, ali to je sve. Puno sam cijenjenja i priznatija u Njemačkoj nego u BiH u kojoj nemam skoro nikakvu podršku. Dobijala sam i ponude za Njemačku, ali sam ostala ovdje da pružim ljudima šansu da pruže meni šansu i daju mi podršku. Da vidim koliko im je stalo. Da sutra ako odem odavde ne budem naša. Tada će to naša biti jav-



no zabranjeno.

Kako ste započeli sportsku karijeru?

- Dugo sam se bavila košarkom, a zatim sam od 2002. trenirala tai bo kod **Mirsudina Rašidagića Mikija**, a on me i nagovorio da ostanem u ovom sportu jer je prepoznao da je to sport za mene. Godine 2004. imala sam prvo takmičenje i osvojila sam zlato u Sanskom Mostu. Bila sam okružena muškarcima i u takvom okruženju moraš biti jako žensko. Na evropskom prvenstvu 2006. sam osvojila zlato za ful kontakt klub *Bosna*. Tada počinjem sa profesionalnim boksom, trener **Jasminko Jašar** me nagovorio da krenem s tim. U profesionalnom boksom imala sam osam borbi – osam pobjeda, pet nokauta i tri pobjede, evo sada i devetu, pobjeda u borbi za titulu. U šali ljudima pričam i kako je učiteljica uvijek zvala moje roditelje: *Irma mi pobi sve učenike, ne znam više šta da radim s njom!*

Vidite li sebe u boksom za 10 godina?

- Da, jer me sve pobjede i uspjesi motivišu.

Da li je ovo sredina koja podržava ženski profesionalni boks?

- Ma ova sredina ne podržava ni profesionalni muški boks. Sredina je takva da se zna šta žena treba da radi. Ali malo su se svi prevarili – ovo je 21. vijek.

Koga priželjkujete u ringu?

- Visoko letim i sve moje protivnice su bile jake. Trenutno priželjkujem borbu sa **Inom Menzer**, Ruskinjom koja se bori pod njemačkom zastavom. Ona je svjetska i evropska prvakinja u evropskoj asocijaciji iz koje sam očekivala poziv da budem izazivačica. Top boksačica, ima dvije ili tri titule.

U kakvim ste odnosima sa protivnicama?

- Onakvim kakav mi je meč, takav mi je i odnos – čist i fer. Ali možda taj odnos i ne treba postojati, uglav-

nom i nismo u kontaktu.

Ko Vam je uzor?

- **Adnan Čatić**. To je čovjek koji je sa ovih prostora otišao u nepoznati svijet, uspio je u takvoj, prejakoj konkurenciji. Ne može svako biti to što je on, pokazao je da se za to moraš roditi. Kada sam prvi put čula za njegov uspjeh bila sam u fazi da treniram tai bo i razmišljala da li da počnem sa boksom, ali kada sam čula za njega, to me ohrabrilo. Nadam se da ćemo se i lično upoznati. S obzirom da često dolazi u posjetu, vjerujem da će to biti kada sljedeći put dođe.

Jeste li imali neku ozbiljniju povredu?

- Ne, do sada sam imala sreće. Radi se tu i o koncentraciji i zagrijavanju, te godinama treninga.

Bojite li se da će Vam neka od protivnica unakaziti lice?

- Imam sreću da mogu primiti dosta udaraca. Jedino osjetljivo područje jeste područje oko očiju jer mi je koža tu dosta tanka, a imam i jake crte lica, pa mi oko očiju uvijek ostaje modro. U svemu imam sreću jer su neki bokseri jako osjetljivi na udarce u bradu ili nos, a ja nemam problema s tim: nekada se meč mora zauzstaviti zbog takvih stvari.

Koristite li neke suplemente u ishrani, jeste li na posebnom režimu?

- Ma ne, nemam nikakvih problema sa kilažom, redovno treniram. Moja kilaža je takva, čak sam pred ovaj meč nabacivala kilograme. Ne koristim nikakve suplemente, sve je prirodno. To je zbog toga što stalno treniram i nemam potrebu za tim.

Da li ste nekada u iskušenju da upotrijebite silu izvan ringa?

- Ne, do sada nisam bila. Sve sam uspijevala riješiti verbalno. Naravno da je samoodbrana dozvoljena, ali kada bi do toga došlo baš i ne znam šta bi se desilo.

Prilaze li Vam ljudi na ulici nakon meča?

- Da, čestitaju. Kažu kako sam se

borila i bila odlična. To je ono što me ispunjava i čini me zadovoljnom ali i ja moram od nečega živjeti. Trenutno od boksa nemam ništa.

Studirate kriminalistiku a radili ste i kao babysitterka?

- Da, četvrta sam godina, ali trenutno je fakultet na čekanju. Nisam ga napustila, završit ću ga. U branši se baš i ne vidim, ali vidjećemo. Radila sam kod nas sa internacionalnim porodicama kao babysitterka, a nakon toga u interacionalnim vrtićima. Trenutno učim sa malom Karlom, ona je kćerka mog menadžera.

Najbolji film o boksom?

- Recimo da *Djevojka od milion dolara*, koji mi evo prvi pada na pamet, govori o boksom na jedan nerealan način, ali naravno, Amerikanci su tipično nerealni: Jeannine, pozdravljam te! Ti američki produkti su mi bezveze. Više volim dobre knjige.

Šta čitate?

- U zadnje vrijeme mnogo čitam **Paula Coelhoa**. I ranije sam ih čitala, ali sada ih drugačije doživljam. Volim ga jer se više orijentiše na tu neku duhovnu stranu koju mnogo više cijenim od materijalnog.

Plaše li se muškarci jakih žena?

- Da. Nijedan ne može podnijeti da ima pored sebe jaku ženu, jer ga to omalovažava. Poznato je da su žene inteligentnije i sposobnije od njih, ako se osvrnemo, vidjet ćemo da su žene i uspješnije, realnije, produktivnije i borbenije.

Kako reaguju kada kažete čime se bavite?

- Sve dok je odnos prijatelj i kolega sve je OK i ljudima je drago, ali uvijek pitaju: *A šta tvoj momak?* Kao da hoće a izvuku imam li momka a ako imam jadan on. Obično kažu: *Čuj, žena u boksom!* Kažu kako su žene za kuhinju, al' da su muškarci najbolji kuhari!

Kako bi se kod Vas ti zadaci raspodijelili?

- Nikako, ne želim se ni truditi kuhati. Zato, muškarac u kuhinju, a ja u ring.

Šta znači alias Adler koji ste odabrali?

- Orao. Tražila sam nešto što mi se slaže sa imenom, trebalo mi je nešto zvučno i mislim da Irma Adler stvarno zvuči odlično.

Nova godina

Najljepši u najluđi

Predlažemo vam nekoliko interesantnih ideja, na vama je da odaberete koji stil i boja vam najbolje odgovaraju i spremni ste za najbližaviji doček 2009. godine u kojem sigurno nećete ostati nezapaženi. Samo naprijed!

Hit novogodišnje večeri su atraktivne dekoltirane haljinice ukrašene svjetluca-
vim kamenčićima, kristalićima, protkane čipkom i blještećim detaljima. Ma-
da u najluđoj noći ništa nije previše, ukoliko se odlučite za svjetlucavu halji-
nu, ipak se potrudite da je sparite sa decentnim cipelama, torbom i make upom.
To znači mat pismo torbica neutralne boje, diskretna šminka i jednostavne cipe-
le ili sandale bez dekorativnih detalja, mada su dobar izbor i blještave salonke ili tren-
dovske gležnjače.

Svečane haljinice osim u standardnoj srebrenoj
i zlatnoj našle u raznim bojama dragulja
kao što je smaragdozelena, safirno-
plava, rubincrvena i ljubičasta. Tako
da su pored svega zaista učinkovi-
te za razbijanje zimskog sivila i
monotonije.

Što se tiče dužine, najbolje
su ona ultra kratke ili do
koljena, a od materija-
la se radi udobnosti
preporučuju mo-
deli od žerseja ili
sa dodatkom ela-
stina. Dobrodoš-
la je kombinacija
različitih tekstura-
mat i sjajnih povr-
šina, te trakica od
lamea, šljokica i
kristalića, kao
i smjeli kro-
jevi dubljev
dekoltea.



GENGIGEL – recept za zdrave desni!

Podaci kažu da 90% stanovnika Evrope između 35. i 54. godine života imaju jedan od oblika bolesti desni. Za dobru „kondiciju“ naših zubnih tkiva zaslužni smo prvenstveno mi sami, najprije s pravilnom i redovnom usnom higijenom.

Pored toga, u prevenciji nam može pomoći i preparat Gengigel koji sadrži hijaluronsku kiselinu koja liječi i sprječava bolesti desni. Pospješuje cjeljenje rana, smanjuje krvarenje i oteke te štiti sluzokožu od infekcija. Djeluje tačno na mjesto upale.

Idealan je za svakodnevnu domaću upotrebu i dostupan je u obliku gela, spreja i otopine te je odlično rješenje za krvarenje de-
sni, gingivitis (upaljene desni), parodontitis (džepovi u desnim), oštećene desni zbog vađenja zuba, čišćenja zuba ili hirurških za-
hvata, nadražena tkiva u ustima zbog fiksnih ili mobilnih zubnih proteza.

Gengigel je dostupan u svim apotekama.



đoj noći

Make UP



Plava varijanta "smokey eyes"

Svjetlucave nijanse plave i srebrne fino će vam otvoriti oči i dati im maksimalan sjaj.

Prvo pripremite lice tako što ćete nanijeti hidratnu kremu, zatim podlogu, odnosno neki kvalitetniji kremasti puder, a zatim sve fino matirajte tankim slojem pudera u prahu.

Trebat će vam sjenilo tirkizne boje koje ćete nanijeti na gornji kapak. Zatim uzmete jarko plavo sjenilo i uokvirite oko, tako što ćete ga nanijeti na pregib gornjeg kapka. Tankom četkicom nanosite isto sjenilo na liniju donjih trepavica ili pak možete koristiti olovku za oči iste jarko plave boje.

Uzmete svjetlucavu srebrnu sjenu u prahu i nanesite je na sredinu gornjeg kapka i unutrašnje krajeve očiju. Kako bi vam oči još više došle do izražaja, bijelom olovkom za oči iscrtajte unutrašnje rubove. Na kraju malo uvijte trepavice i nanesite dva sloja vaše omiljene maskare.

Što se tiče ostatka, samo budite jednostavni. Sve što vam je još potrebno je malo rumenila i prozirni ili neutralne boje sjajilo za usne

Ružičasta varijanta "smokey eyes"

Raskošna karmin boja, pink i tamnoljubičasta će definitivno izvući najbolje kako iz braon, tako i iz plavih i zelenih očiju.

Prije nego stavite puder, nanesite toniranu kremu. To će osigurati da vaš make up traje duže i da vam koža izgleda nježna i glatka.

Nakon što ste završili sa puderom u prahu, četkicom nanesite sjenilo karmin boje duž cijelog gornjeg kapka. Vanjske uglove očiju i pregib gornjeg kapka tankom četkicom lijepo uokvirite tamnoljubičastom. Ivicu donjeg kapka uz trepavice nanesite pink olovku i sjenilo.

Metalik olovkom iscrtajte unutarnje rubove očiju, tako da cjelokupni make up dođe do izražaja. Završite svjetlucavim pink sjenilom koje ćete staviti ne unutarnje rubove očiju.

Na kraju sve kompletirajte nanošenjem dva sloja maskare boje patlidžana na trepavice. Na obraze stavite malo roza rumenila, a na usne blijedo ružičasti sjaj.

Kraj godine jedan je od onih trenutaka koji je rezervisan za darivanja, radost i gošćenje. Praznična potrošačka groznica već decenijama važi za jedan od najizraženijih tržišnih fenomena širom svijeta. Trgovci širom svijeta najavljuju popuste i do 80%, u nadi da će oni koji dođu da kupe tu bagatelnu robu odnijeti kući i štošta drugo. U međusobnoj borbi, trgovačke kuće pokušavaju da privuku kupce na različite načine.

Naša saradnica Sa.L. željela je uživati u čarima blagdanske i novogodišnje kupovine! U potrazi za poklonima prijateljima, kolegama, najbližim, otkrićemo šta je dočekalo, odnosno kako su se spremili naši trgovci!

DNEVNIK JEDNE SHOPPERKE

Baš me interesuje kako će se naši trgovci nositi sa recesijom. Sa ovim osjećajem za trgovinu vjerovatno nikako. Svugdje u svijetu sniženja, trgovine samo što robu ne nude džabe, samo kod nas cijene još uvijek previsoke s ponegdje prisutnim, stidljivim ili jedva primjetnim natpisima sniženja i to zamislite 10 %... ili ako ste baš sretni, vidjećete 15%... ili ako ste najsretniji vidjećete ono što želite kupiti sniženo za 30 %.

Nema šta, naši su se trgovci zaista potrudili da nam smanje svoje astronomske marže. I da nam uljepšaju praznike. I da nas oslobode osjećaja tjeskobe zbog sveprisutne finansijske krize, jer mi krizu ne treba da osjetimo. Zašto bi? Sve je isto kao prije, i cijene i sniženja i ponašanje trgovaca.

Nisam bez razloga ogorčena. Iako imam četiri „pin“ tačke da podijelim pozitivnim i negativnim primjerima usluge i ponude, od jedne za loše do četiri za najbolje, ovaj put sam se uporno trudila da u sarajevskoj Ferhadiji nađem prodavnicu za odličnu ocjenu. Zašto Ferhadija? To je centralna sarajevska lokacija novogodišnjeg shoppinga. Bar je uvijek tako bilo. Ne znam da li će i ostati. Arogantnost trgovaca, slab izbor i visoke cijene su odlika prednovogodišnje ponude. Kao da će njihov raj vječno trajati.

Tom Taylor u Ferhadiji. Ni dobar dan. Ni izvolite. Sve je nabacano. Nepregledno. Cijene visoke. Ekskluzivna lokacija uzalud potrošena. Kako sam ušla tako sam i izašla - bez pozdrava, bez ljubaznog pogleda.

Benetton prodavnica rublja u Ferhadi-

ji. Ni oni očigledno ne pomišljaju na neka značajna sniženja. Kao ni na činjenicu da u BiH postoje i žene čija veličina nije S. Jer u ovoj prodavnici je skoro sve S. Standard bosanski je M a bogami i L.

**

Camel, Ferhadija. Velika količina izložene robe vjerovatno zbog previsokih cijena. Čini mi se da je postotak sniženja manji nego prošle godine. Možda se i varam, ali u svakom slučaju roba je preskupa za ovaj period. Pored toga sam design je mnogo lošiji u ovogodišnjoj kolekciji. Ne samo da su se ponovila prošlogodišnje linije i boje nego sve izloženo izgleda kao da je dugo stajalo u skladištu.

**

Jones, Ferhadija. Prodavnica koja bi da ima status ekskluzivne a dobija po jedan eventualno dva broja čizama ili cipela. Kažu tako im odredi njihova regionalna koordinatorica. Valjda ta koordinatorica misli da smo mi neka sredina koja sebi ne može da priušti kupovinu tri para čizama. A za vašu informaciju, vani je Jones vrlo prosječan brand - ništa posebno ni ekskluzivno.

Plaza, Merkator. Ljubazni poslovnici, sa dobrim osobljem i nizom promotivnih akcija i popusta. Dobijete uvijek lijep poklon kada nešto kupite. Redovnim mušterijama omogućuju kartice za skupljanje tačkica i do 200 KM kao i druge nagrade. Šalju čestitke za rođendan i pozivnice za događaje. I uvijek imaju promociju najaktuelnijih parfema i kozmetike. I uvijek, ali uvijek su nasmijani.

Novogodišnja trpeza

Ukoliko ste doček Nove godine planirali provesti u kući i ugostiti svoje prijatelje, predlažemo vam tri slatke stvari koje morate imati na trpezi

Španski vjetar



Iako se kora dugo peče, ili preciznije suši, priprema kolača je veoma brza. Recept je vrlo jednostavan, a vrijeme pečenja možete iskoristiti za druge poslove.

Potrebno

Kora: 10 bjelanaca, 24 kašike šećera, 1 kašika sirćeta/octa

Fil: 10 žumanaca, 8 kašika šećera, 2 dl mlijeka
250 gr putera, 50 gr mljevenih oraha ili lješnika
Krema: 2 kesice šlag kreme, mlijeko za kremu

Priprema

Umutiti bjelanjke u snijeg, zatim dodati šećer i to opet mutiti i na kraju dodati jednu kašiku octa. Smjesu rasporediti u pleh i peći 90 min na 150 stepeni.

FIL: Dobro umutiti 10 žumanaca sa 8 kašika šećera i to skuhati u 2 dcl mlijeka kao puding (mora se brzo miješati jer može da zagori) Kada se to malo zgusne, dodati 250 grama mljevenih oraha/lješnika i to sve zajedno još malo kuhati. Ostaviti da se smjesa ohladi i u to dodati jedan puter (250gr)

Izrezati koru na tri dijela (trake) i mazati filom. Na kraju umutiti šlag kremu i premazati okolo i ukrasiti po želji.

Kanapei s dimljenim lososom



Kanapei oduševljavaju ukusima i dekoracijom. Onako majušni, u raznim bojama i neobičnim kombinacijama, uvijek su dobro došli na bilo kakvim skupovima, proslavama, banketima... Za novogodišnju noć, predlažemo vam ove sa dimljenim lososom. Gosti će zasigurno biti zadovoljni bogatstvom okusa, a vi ponosni na svoj ručni rad.

Priprema

1. Komadiće dimljenog lososa pokapajte s nekoliko kapi limunova soka.
2. Stavite ga na kreker, hljeb oblikovan u male zalagajčice ili kriške francuskog hljeba koje ste prethodno namazali maslacem ili sirnim namazom.
3. Ukasite ga narezanim povrćem i sitno nasjeckanim začinskim biljem.
4. Sve sastojke za umak pomiješajte neposredno prije posluživanja.

Posluživanje

Kanapee s dimljenim lososom poslužite uz umak od hrena i vlasca.

Savjet

Po želji možete na kanapee staviti malo kavijara.

Šampanjac s mentom



Osvježavajući šampanj-koktel s listićima mente i vlahovcem – aperitivom izrazito gorkoga okusa koji se priprema od dvadesetak vrsta ljevkovitih trava i raznog korijenja egzotičnih aromatičnih biljaka.

Priprema

1. U čašu za šampanjac dodajte zgnječena dva listića menta. Ulijte vlahovac i dodajte led.
2. Listiće nakon nekoliko minuta, kada puste aromu, izvadite i ulijte rashlađeni šampanjac.

Posluživanje

Poslužite ukrašeno grančicom menta.

Savjet

Za ovu vrstu koktela upotrijebite visoke i uske čaše za šampanjac.

*Sreću, radost i mir
povodom predstojećih blagdana
želi Vam*

HP
HERCEGOVINA
PRODUKT
vinarija i vinoteka



Sreću, radost i mir
povodom predstojećih blagdana
želi Vam



BAGNO

SVIJET KUPATILA

Odobravamo popust na pojedine artikle do 15%



Tel: 033 777 888
www.bagno.ba