



Prilog o ljepoti, modi i zdravlju

ŽENA

Bosne i Hercegovine

BROJ 13 22.07.2008.

INTERVIEW
**BELMA MUJEZONVIĆ
-PRIBILOVIĆ,
U BORBI ZA KVALITET**

LJETO
**- SAVJETI ZA
NJEGU I ZAŠTITU
-ZAČINSKO BILJE
-POSLASTICE
ZA RASHLAĐENJE**

**LJETOVANJE
SA LJUBIMCEM**

Portal za udoban život

Malo je onih koji danas ne znaju za www.enterijer.ba, ali je također malo onih koji znaju ko zaista stoji iza ovog projekta. Kroz ovaj interview upoznat ćete ženu koja bez dlake na jeziku govori o sebi i onima zbog kojih je i pokrenula svoj mali biznis, te osobinama koje je potrebno imati da bi višetruke obaveze jedne mlade, moderne i svestrane bh. žene stale u samo dvadeset četiri sata.

RAZGOVARALA: **Mevlida Novalić**
FOTO: **Almin Zrno**

Prvo zaposlenje Belme Mujezinović Pribilović bilo je u drugom razredu Prve gimnazije i to ratne 1995. godine. Prijavila se na konkurs za prijem novinara-saradnika na Radiol TV 99. Kaže da je to bila ljubav na prvi pogled. Radila je nekoliko mjeseci, pravila priloge za različite radio i TV emisije. Već tada je znala da će jedno od njenih opredjeljenja biti novinarstvo.

Oduvijek sam bila hiperaktivna i trudila se da budem najbolja u onome što radim. Najproduktivnija sam pod stresom, tako da sebe često maksimalno opteretim obavezama. Uvijek se trudim naučiti nešto novo. Iskristiti slobodno vrijeme na najbolji način.

Međutim, prvo sam upisala anglistiku, a dvije godine poslije i žurnalistiku. Žurnalistiku sam u roku završila, a na anglistici sam apsolvirala već neko vrijeme. Nadam se da ću i ovaj drugi fakultet ubrzo privesti kraju. Postala sam sama sebi dosadna pričajući kako imam još samo nekoliko ispita do kraja.

Sve vrijeme studija sam radila. Ponekad i po dva posla. Moj CV je napisan na šest strana, jer sam promijenila

15 različitih poslodavaca. Od medijskih kuća, gdje sam radila kao urednik ili novinar, do stranih institucija. Uvijek u potrazi za nečim boljim i nečim novim. Nikada nisam dobila otkaz, niti bila bez zaposlenja duže od dva mjeseca. Čak i tada sam imala honorarne poslove u vidu prevodenja dokumenata sa engleskog na bosanski i obratno.

Budući da puno radim za kompjuterom, trudim se što više baviti sportom. Tako da tri puta sedmično idem na kickbox (član sam ženskog kickboxing tima Fighter), ljeti vozim bicikl, a zimi idem na skijanje i klizanje. Nedavno sam bila na planinarenju sa djevojkama sa treninga. Bile smo na Bjelašnici, kružnoj turi od sela Umoljani do Lukomira. U jednom danu smo prešle 40 kilometara. Bilo je nezaboravno. Barem za moje žuljeve na nogama.

Sjećam se da ste mi rekli kako ste na ideju za pokretanje portala [kav je enterijer.ba](http://www.enterijer.ba) došli nakon velike muke sa majstorima?

Moj muž Vedran i ja smo od početka naše veze, a zajedno smo već 11 godina, od toga jednu godinu u braku,

imali raznih ideja za pokretanje mini biznisa. Među prvim od realiziranih bila je www.enterijer.ba. Ideja je nastala kao rezultat izrevoltiranosti majstorima, odnosno građevinskom firmom koja je renovirala naš stan.

Naime, angažovali smo građevinsku firmu ASH Inženjering iz Sarajeva, čiji vlasnici su bili poznanici mog oca. Misleći da, upravo zbog tog poznanstva, njihov rad ne treba nadgledati, mi smo im novac uplatili unaprijed i dali im odriježene ruke. Stan su renovirali tri mjeseca, a realan period je bio maksimalno dvije sedmice. Za ta tri mjeseca smo mogli kuću napraviti, a ne renovirati stan.

Najgore od svega je bilo to što ništa nisu uradili kako treba. Na kraju smo ih doslovno istjerali iz stana i htjeli ih tužiti. Ali smo odustali. Dovoljno smo živaca izgubili u ta tri mjeseca. I tada je nastala ideja o pokretanju portala, odnosno internet magazina, koji bi na jednom mjestu nudio sve – od preporuka koje majstore angažovati, a koje ne, do adresara svih kompanija u BiH i regionu koje se bave uređenjem i opremanjem enterijera uz, naravno, prateće tekstove i fotogalerije koje nam mogu pomoći pri osmišljavanju našeg doma.

Od tada do danas, šta se desilo sa enterijerom?

-Danas Enterijer.ba zauzima prvo mjesto na svim Google tražilicama. I na bosanskoj i na hrvatskoj i na srpskoj verziji. Znači, kada ukucate enterijer u Google, od više od 500.000 raznih stranica koje se bave tom problematikom, Enterijer.ba je na prvom mjestu. To dovoljno govori o posjećenosti portala i o tome koliko je ovakav internet magazin bio potreban.

Nebrojene su pohvale i zahvale koje dobijamo zbog pokretanja Enterijer.





ba i zbog foruma na kojem posjetioci mogu razmijeniti iskustva koja su imali sa građevinskim firmama i individualnim majstorima. Upravo na našem forumu se može dobiti kvalitetna preporuka koga angažovati, a koga ne, jer mi ne cenzurišemo kritike. Mi znamo koliko znači kvalitetna preporuka.

A šta sa majstorima, da li je situacija danas povoljnija?

-Za mene i moje prijatelje, poznanike, familiju, jeste ... Jer mi, prije nego što angažujemo nekoga, provjerimo njegove reference. A gdje drugo nego na forumu. Majstore čijim radom smo mi bili zadovoljni bez rezerve preporučujemo drugima, kao što i prihvatamo preporuke drugih. Nakon pokretanja portala, nismo imali više problema. Tako da vjerujem da je Enterijer.ba ispunio svoj cilj. Kako za nas, tako i za njegove posjetioco.

A što se tiče „dundera“, to je jedini izraz koji mogu upotrijebiti za majstore koji otaljavaju svoj posao, vjerujem da smo mnogima stali u kraj. Isto tako i firmama koje se vode principom „drži vodu dok majstori odu“. Krajnji korisnici usluga sada imaju mjesto gdje mogu iznijeti sve svoje pohvale i kritike. Na ovaj način konkurencija će biti jača i kvalitetnija.

Šta ste naučili o majstorima za proteklo vrijeme, kroz kontakte i forume posjetitelja portala?

-Naučila sam dosta toga. Prvo, da treba provjeriti reference majstora i firmi prije nego što ih angažujete. Zatim da novac nikada ne treba davati unaprijed. Čak ni kada vam kažu da im je potreban avans da bi kupili materijal. Plaćate tek kada završe posao i tek kada ste potpuno zadovoljni urađenim. Jedino tako možete izbjeći odugovlačenje sa radom i „fušeraj“.

Nudite i besplatne savjete stručnjaka. Kako to prihvataju nasi građani, s obzirom da svi sve znamo i da se svi u sve razumijemo?

-Posjetioci su oduševljeni ovom mogućnošću. Jako je puno zahtjeva za besplatne savjete. Naš tim stručnjaka, koji su arhitekta i dizajneri enterijera, besplatno odgovaraju na sva pitanja posjetilaca i daju praktične i ilustrativne savjete.

Ovaj portal nije jedino čime se bavite?!

-Već četiri godine sam zaposlena u Bosna Bank International kao šefica Kabineta direktora Banke i koordinatorica BBI VIP Business Cluba. Osim toga, za BBI dizajniram sve marketinške, odnosno promotivne materijale. Afinitet prema grafičkom dizajnu otkrila sam u Banci i sama se počela edukovati u tom pravcu. Direktor je prepoznao moju kreativnu stranu i maskimalno je iskoristio.

Privatno sam vlasnica Agencije za računarske usluge – Industrija koja se bavi web i grafičkim dizajnom. U njenom vlasništvu su portali www.enterijer.ba i www.poljoprivreda.ba, prvi bh. poljoprivredni portal.

Da li žene imaju šansu u BiH?

-Naravno. Žene mogu i trebaju pokazati da su ravnopravne u svim segmentima društvenog života. Uz dobru organizaciju one mogu biti i supruge i majke i žene od karijere. Ja se lično ne bih osjećala potpunom kada bih svoj život provodila u kući dočekujući muža sa ručkom i čekajući da mi on da novac za šminku ili garderobu. Ovak, moj muž i ja dijelimo sve kućanske poslove, oboje donosimo novac u kuću i zajedno donosimo poslovne i privatne odluke. Pa, šta bih više mogla poželjeti?



Bibin savjet

Kako se boriti protiv celulita i viška kilograma?

Celulit ili "narandžina boja" može se pojaviti na bedrima, bokovima, ali i na nadlakticama, stražnjici i nogama. Ove promjene se javljaju u obliku jastučića ili čvorčića, a nastaju uglavnom zbog viška masnoće, slabljenja vezivnog tkiva te poremećaja u cirkulaciji i izmjeni tvari, a prije svega zbog zadržavanja vode u tkivima.

Celulit se javlja u tri faze:

1. ne opaža se na prvi pogled, vidljiv je tek kad se koža stisne prstima.
2. masne ćelije već prave jasne vidljive jastučice a koža postaje sve mlohavija
3. koža postaje sve tanja i poprima izgled narandžine kore, u potkožnom tkivu sve je više kvržica, koje u završnoj fazi postaju sve tvrđe i bolne na dodir, a koža pri tom gubi elastičnost.

Pojava celulita može biti genetski uvjetovana, ali njegovoj pojavi pogoduju i debljina, alkohol, preuska odjeća, probavni poremećaji, pušenje, trudnoća i klimakterij, hormonski poremećaji. Za uklanjanje i prevenciju celulita preporučuju se aktivnosti umjerenog fizičkog napora kao što su plivanje, lagano trčanje i aerobik. Također će pomoći i kupka od soli koja poboljšava tonus kože, posebno na jako ugroženim mjestima te razgrađuje masno potkožno tkivo. Odlična terapija je i naizmjeničan topli hladni tuš, pri čemu trebate pripaziti da tretman počne i završi hladnim mlazom.

Anticelulitna masaža tijela

Pojedini dio tijela zahvaćen celulitom masirajte kremama ili uljima, uvijek u smjeru prema srcu, kako biste potaknuli povratnu cirkulaciju, i to najmanje deset ili čak i 20 minuta. Prva dva mjeseca masirajte tijelo dva puta na dan.

Anticelulitni profesionalni tretmani Najsavremenijom metodom TWIN SYSTEMA, za 7-12 tretmana skida se 3-5 kg težine odnosno 2 konfekcijska broja. Aparat radi na principu vakuuma i radio valova i jedan tretman traje 60 min. Tretman je bezbolan, tretiraju se najugroženiji dijelovi tijela. Aparatom se postiže izuzetna limfna drenaža već nakon prvog tretmana. Tretiranjem ugroženih mjesta sala i celulita dolazi do razgradnje masnih naslaga, učvršćivanja tonusa mišića i radio valovima pojačano obnavljanje kolagena i elastina u tkivu.

Ukoliko se odlučite na profesionalnu pomoć za skidanje viška kilograma i celulita, preporuka osoblja kozmetičkog studija BIBA je da prethodno dođete na pregled gdje će stručno osoblje procijeniti koja metoda je najefikasnija za VAS.

Capital Soleil

Za vaše najmilije

Dječija koža je posebno osjetljiva i samo u jednom danu na plaži triput jače izložena UV zrakama nego koža odraslih, zato može brzo zadobiti bolne sunčane opekline i ostala dugoročna oštećenja.

»Capital soleil« ili sunčani kapital urođena je sposobnost kože da se zaštiti od štetnih utjecaja sunca. Razlikuje se od čovjeka do čovjeka i s godinama se smanjuje. Kod djece taj obrambeni mehanizam još nije u cijelosti razvijen, zato je dječija koža toliko osjetljivija.

Linija Capital Soleil za djecu nudi cjelovitu zaštitu osjetljive dječje kože. U dječjoj ambalaži primjenjivoj za igru na raspolaganju su tri proizvoda posebno kreirana za zaštitu dječje kože:

- Mlijeko za tijelo SPF 50+
- Mlijeko za tijelo u raspršivaču SPF 50+
- i novost u liniji Capital Soleil za djecu je Mlijeko za tijelo u raspršivaču SPF 30 +.

Posebnost proizvoda Capital Soleil za djecu je da su vidljivi kod nanošenja, otporni protiv pijeska i učestalog kupanja. Hipoalergeni su, bez konzervansa i ispitani pod dermatološkim i pedijatrijskim nadzorom.

Proizvode Capital Soleil odlikuje sastav filtera s patentiranim filterom širokog spektra Mexoryl' XL koji štiti kako od UVA, tako i od UVB zraka. Odlikuju se također ekskluzivnom patentiranom tehnologijom visokog prekrivanja pomoću koje na koži tvore pouzdan i ravnomjeran zaštitni sloj koji ne puca pri sušenju. Teksture proizvoda su hidratantne, neljepljive, hipolaergene i nekomedogene.



Samo nas zdrave noge čine sretnima.

VENOTREX je profesionalni tretman koji omogućuje:

- 1. uklanjanje i prevenciju stvaranja populiranih kapilara na koži
- 2. smanjenje otjecanja
- 3. poboljšanje cirkulacije
- 4. povećanje elastičnosti i tonusa kože
- 5. smanjenje otjecanja i stvaranja celulita

VENOTREX je profesionalni tretman koji omogućuje:

- 1. uklanjanje i prevenciju stvaranja populiranih kapilara na koži
- 2. smanjenje otjecanja
- 3. poboljšanje cirkulacije
- 4. povećanje elastičnosti i tonusa kože
- 5. smanjenje otjecanja i stvaranja celulita

Nokti kao iz bajke

Ovoga ljeta nemojte zaboraviti na nokte. Lude šare i boje koje su trenutno u trendu dozvoljavaju vam eksperimentisanje sa raznim izražajnim bojama i bajkovitim ukrasima. Pustite mašti na volju i isctrajte boje paunovog perja ili možda vaše omiljene ptičice.





Access Fresh Air. Umirujuće strujanje zraka za nježnu depilaciju.

Zahvaljujući ugrađenom ventilacijskom sistemu, Access Fresh Air ispušta zrak na površinu kože čime se ublažava bol i omogućava lako depiliranje čak i najosjetljivijih zona.



Rowenta
INTELLIGENT BEAUTY

ACCESS FRESH AIR

Začinsko bilje

Darovi ljeta



Blagodat ljeta je i svježije začinsko bilje. Dodaje se uglavnom pri kraju jela i čini ga punijim, bogatijim te donosi osvježenje i raznolikost u prehranu. **Bosiljak** - pomaže u borbi protiv prehlade. Koristi se u salatama, preljevima, supama, tjesteninama i u kombinaciji s paradajzom. **Kadulja** - reducira znojenje, pomaže kod navala vrućine i noćnog znojenja. Zaustavlja laktaciju, pročišćava i osvježava grlo. Najbolja je u supama, složenjima i jelima iz pećnice te preljevima. **Ruzmarin** - odlična zamjena za aspirin! Smiruje živčani sistem i jača probavu. Odličan u varivima, supama i povrću pečenom u pećnici. **Metvica** - pomaže kod mučnine i problema s probavom. Odlična u salatama, povrću i osvježavajućim desertima i napicima. **Kopar** - smiruje vjetrove. Najčešće se stavlja u preljeve, umake i supe. **Korijander** - pomaže kod infekcija mokraćnog mjehura. Salatama, supama i pirjanom povrću daje poseban okus. **Peršun** - osvježivač daha, lagani diuretik, pomaže kod infekcija mokraćnog mjehura. Može se dodavati u sva jela, od supa do žitarica. **Čubar** - odlično je sredstvo protiv crijevnih glista, ublažava grčeve. Stavlja se



u supe od mahuna, graha i leće, pomiješan s majčinom dušicom može se upotrijebiti za kiseli kupus, gljive i krumpir. Osušen se može upotrijebiti za pikantno pecivo. **Majčina dušica** - vrlo je korisna za želudac i pluća. Rastvara sluz i djeluje antiseptički. Smiruje i ublažava grčeve i kašalj. Jelu daje pikantan okus i neutralizira masnoću. Upotrebljava se za niz jela: nadjeveno povrće, krompir, složenje, salate, supe i umake od povrća. **Matičnjak** - ljekovit za srce, dobro djeluje protiv nadutosti i crijevnih grčeva, proljeva i želučanih smetnji, bronhijalnog katara, migrena i premorenosti. Zbog svoje limunasto nagorke arome, izvrsno se slaže sa zelenom salatama, salatama od svježeg povrća, biljnim umacima i jelima od gljiva. Pristaje u sva jela kojima bi se inače dodala korica ili sok od limuna, osim u kolače i peciva. Izvrstan je s bijelim vinom i u ledenim napicima. **Vlasac** - svako jelo obilato obogaćuje vitaminima. Ali ako ga kuhamo ili osušimo, postaje biološki potpuno bezvrijedan. Upotrebljava se svježe kosan, neposredno prije upotrebe. Izvrstan je začim za sve salate, namaze od sira, za guste supe, krompir, cveklu.

KORISNI SAVJETI ZA ZAČINSKO BILJE

Raznolikošću mirisa i boja začinsko bilje će svako jelo učiniti posebnim. Dodaje se većini slanih jela tokom kuhanja kako bi se obogatilo okus ili kao ukras gotovom jelu. I slatkim se jelima može zbog mirisa dodati začinsko bilje poput metvice i matičnjaka, a lijepi cvjetovi mogu poslužiti kao ukras. Od začinskog bilja se pripremaju i čajevi, koji se piju vrući ili hladni.



KONZERVIRANJE ZAČINSKOG BILJA

I sami možete konzervirati začinsko bilje sušenjem ili zamrzavanjem. Najbolje se suše lovor, mažuran, origano, metvica, ruzmarin, kaloper i majčina dušica. Grančice začinskog bilja rasporedite na pladanj ili rešetku, pokrijte gazom i ostavite na toplom, dobro prozračnom mjestu oko 24 sata. Po želji povežite stabljike u kitice i objesite ih na prozračnom, toplom mjestu. Kad se osuši, otkinute lišće ili grančice sa stabljike, po potrebi ih izmrvite i pohranite u male staklenke dobro ih zatvorivši. Začinsko bilje poput bosiljka, krasuljice, kopra, komorača, peršuna, kiselice i estragona može se zamrznuti. Listovi ili grančice stavite u plastičnu vrećicu ili pomiješajte nasjeckano bilje s vodom i zaledite u posudi za led. Zamrzavanje se smatra boljim načinom konzerviranja nego sušenje jer mirisi ostaju duže svježiji.

MJEŠAVINE ZAČINSKOG BILJA

Neke vrste začinskog bilja često se u jelima upotrebljavaju zajedno. Popularna je mješavina kadulje, bosiljka, čubra, majčine dušice, ruzmarina, i mažurana. Najčešće se dodaje složenjima ali u vrlo malim količinama. Za omlete, ribu i jela od peradi miješaju se estragon, krasuljica, peršun i vlasac. Pomiješati možete svježe ili osušeno začinsko bilje.



Za vrole dane

Osvježavajuće poslastice

Torta od borovnice



Podloga:

- 100 g maslaca
- 230 g piškota

Krema

- 8 listića želatina
- 350 g borovnice
- 100 g šećera
- sok i kora od 1 limuna
- 500 g svježeg sira
- 250 g slatkog vrhnja

Priprema:

Piškote izmrviti i pomiješati sa rastopljenim maslacem. Smjesu staviti u okrugli kalup obložen papirom za pečenje i ostaviti da odstoji na hladnom mjestu oko 30 minuta.

Polovicu opranih borovnica pomiješati sa šećerom, usitniti u kašu, dodati sir, sok i koru od limuna te sve kremasto umiješati. Želatinu namočiti, ocijediti i rastopiti na laganoj vatri. Umiješati je u kremu i sve ostaviti da odstoji na hladnom oko 10 minuta. Čim se smjesa počne stezati, umiješati preostale borovnice i tučeno slatko vrhnje. Kremu staviti na pripremljenu podlogu i ostaviti da odstoji na hladnom najmanje 6 sati. Tortu ukasiti borovnicama.

Sorbet od svježih borovnica

Potrebno:

- 150 g šećera
- 250 ml vode
- 200 g borovnica
- 2 bjelanca

Postupak:

Vodu i šećer kuhajte 4-5 minuta tj. dok ne dobijete sirup.

Borovnice usitnite u električnoj sjeckalici, pa ih protisnite kroz sito (ili cjedilo) i izmiješajte s ohlađenim šećernim sirupom. Stavite u zamrzivač na 2-3 sata.

Nakon toga smjesu izvadite iz zamrzivača, dobro izmiješajte i u nju dodajte snijeg od 2 bjelanca i stavite u zamrzivač na daljnja 2 sata.

Posluživanje

Prije posluživanja smjesu dobro izmiješajte, stavite u hladne čaše i ukasite po želji.

Savjet

Pripremite li sorbet nekoliko dana prije upotrebe, iz zamrzivača ga izvadite bar pola sata prije posluživanja i držite ga u frižideru.



HP
HERCEGOVINA
PRODUKT
vinarija i vinoteka

Ljetovanje sa kućnim ljubimcima

Danas kada većina vlasnika pasa i mačaka putuje sa svojim kućnim ljubimcima na odmor, potrebno je spomenuti i neke pripreme kućnih ljubimaca za put kako bi nam bio ugodan i bez stresova.

Važno je napomenuti da kućne ljubimce prije polaska ne hranimo jer u suprotnom mogu povraćati u toku puta. Mučninu i nemir prilikom puta kod pasa i mačaka možemo prevenirati i primjenom sedativa za pse i mačke, koje vlasnici mogu nabaviti kod svog veterinara. Prilikom putovanja bitno je da češće stanemo i prošećemo svog kućnog ljubimca kod svakog zaustavljanja, te mu ponudimo svježu vodu, a ako je putovanje duže i manji obrok hrane. Ne smijemo ostavljati psa ili mačku u autu prilikom stajanja, jer bi moglo doći do toplotnog udara. Mačke je najbolje transportirati u transportnim kutijama, a pse u kavezu ili na zadnjim sjedalima uz kontrolu vlasnika. Ako nema klime u autu potrebno je otvoriti prozor radi strujanja zraka, pazeći pritom da kućni ljubimac nije direktno kod prozora. Vruća i sparna ljeta povećavaju mogućnost nastanka bolesnih stanja poznatih pod imenom sunčanica i toplotni udar. Sunčanica nastaje onda kad je životinja duže vrijeme izložena direktnom djelovanju jakog sunca, dok toplotni udar ili omarica nastaje izlaganjem životinje velikoj toplini uz istovremenu visoku relativnu vlagu zraka (npr. za kućne ljubimce je opasna vožnja automobilom po velikoj vrućini ili ostavljanje životinje u parkiranoj automobilu). Ove životinje nemaju znojnih žlijezda pa pribjegavaju drugim načinima hlađenja, kao što su dahtanje, kaljužanje, traženje hlada itd. Ukoliko je u takvim uvjetima životinja izložena još i povećanom tjelesnom naporu, problem hlađenja je daleko veći. Sunčanica i omarica su stanja koja nastaju pregrijavanjem organizma na dva različita načina, ali s istim ishodom po organizam životinje. U oba slučaja životinje pokazuju jaku uzbuđenost, ubrzano dišu, djeluju malaksalo, a tjelesna temperatura je izrazito povišena. Ubrzo se javljaju grčevi i trzanje mišića, a u težim slučajevima smrt nastupa isti ili drugi dan. U oba slučaja važno je što prije pružiti prvu pomoć životinji, što može učiniti i sam vlasnik prije nego odvede životinju veterinaru. Životinju treba smjestiti u hladnu i prozračnu prostoriju ili hladovinu, po mogućnosti je položiti glavom naviše, a glavu i vrat, pa i cijelo tijelo polijevati hladnom vodom ili mijenjati hladne obloge. Životinji treba dati svježe vode po volji.

Kad stignete u mjesto svog odmora, nemojte previše mijenjati psu njegov dnevni ritam. Vodite računa o položaju sunca da izbjegnute najveće vrućine. Ujutro kad sunce još ne prži tako jako, pođite sa psom u prvu šetnju, u podne se povucite s njim u hladovinu, a uvečer, kad je ponovno malo svježije, još jednom se s njim prošetajte. Kao i mi ljudi, i pas mora u vrijeme velikih vrućina dobiti dovoljno tekućine. Stoga uvijek imajte u rezervi svježu vodu. (Gotovo) svaki pas voli vodu. Međutim, ipak nemojte zaboraviti svog psa nakon svakog kupanja u moru dobro istuširati kako biste mu s kože i krzna isprali so. Ako se napije slane vode, imajte uvijek uz sebe slatku vodu za piće. I psi mogu izgorjeti na suncu, osobito na mjestima gdje nemaju dovoljno dlake: kod ušiju, nosa i na trbuhu. Posebno valja paziti na pse svijetle dlake, koje ne smijete izlagati izravnom suncu. Držite se stoga s njima hlada. Dan prije puta ne dajte svom psu puno jesti: dugo sjedenje s punim želucem je i za pse neugodno. Osim toga, pođite prije puta sa svojim psom u dugu šetnju. To će i vama koristiti. Prije puta dajte mu svakako da se dobro napije svježe vode, a i za vrijeme vožnje nemojte s njom štedjeti. Svakako učinite nekoliko stanki na putu. Uzmite, sigurnosti radi, od kuće hranu na koju je vaš pas naviknuo u dovoljnim količinama. Računajte s tim da će vaš pas na odmoru možda više jesti s obzirom na to da se više kreće i da je sve oko njega uzbudljivije nego kod kuće. Nemojte mu davati sirovo meso - postoji velika opasnost od infekcije! Hranite svog psa suhom gotovom hranom, ali počnite s privikavanjem psa na ovu hranu nekoliko sedmica prije odlaska na put. U psećem kovčegu moraju se naći i njegove zdjele za jelo, igračke, njegov pokrivač, dakako i povodac (sigurnosti radi ponesite i rezervni), brnjicu i pseće kolačiće da ima nešto grickati na putu.

