



Prilog o ljepoti, modi i zdravlju

# ŽENA

Bosne i Hercegovine

BROJ 14 28.10.2008.



## PROJEKTI

- ZAJEDNO DO REZULTATA
- ŽENE U IZGRADNJI MIRA I SIGURNOSTI

## JESENJI TRENDОВI

SEKSI, TRENDI, ŽENSTVENE

## ZDRAVLJE I LJEPOTA

- NJEGA STOPALA
- OSTEOPOROZA
- ŠIPAK, KRALJ JESENI

## Zajedničkim snagama do rezultata

► PRIREDILA: Mevlida Novalić

Asocijacija udruženja za brigu o pacijenticama/pacijentima oboljelim od raka dojke u BiH u saradnji sa Ministarstvom zdravstva Federacije BiH donirala je mamograf Domu zdravlja Olovo, a ovih dana Domu zdravlja u Višegradu uručen je drugi mamograf. Time se okončava projekat Zagrljaj podrške, odnosno ranog otkrivanja karcinoma dojke, koji je u organizaciji ove Asocijacije započet i vođen tokom 2007. god. Ovo je jedna od prvih kampanja koja je pokazala pomak u sistemskom rješenju zdravstvenog sistema u BiH kako bi se što prije i bolje priključili smjernicama Evropske rezolucije u borbi protiv karcinoma dojke, kao i približili evropskim standardima liječenja. Kampanjom se pokazalo kolika je važnost angažmana i uključenosti svih segmenata društva u promociju zdravlja.

### Dva cilja

Projekat „Ranog otkrivanje karcinoma dojke“ pokrenut je na cijeloj teritoriji BiH i imao je dva cilja. Primarni, edukativni cilj, usmjeren je na podizanje svijesti društva o važnosti redovnih pregleda. Rezultirao je povećanim brojem žena koje su se javile na redovne mamografske preglede tako da su liste čakanja žena za mamografiju porasle sa tri na osam mjeseci. Poznato je da uz ranu dijagnozu i adekvatno liječenje, karcinom dojke sve više postaje hronična, a sve manje smrtna, u nekim slučajevima čak i izlječiva bolest. Kampanjom se želi staviti naglasak i na promjenu stava ne



*Suadeta Bobić, predsjednica Asocijacije, potpisala je ugovor o primopredaji mamografa sa direktorom Doma zdravlja Olovo Amirom Mašićem, a ceremoniji uručivanja mamografa prisustvovao je Safet Omerović, federalni ministar zdravstva, te članice udruženja Viva*

samo oboljelih, već i njihove okoline prema ovoj bolesti, te na važnost pozitivnog odnosa i podrške bliskih osoba, ali i društva u cjelini.

Sekundarni cilj kampanje bio je humanitarnog karaktera. Aktivnostima kampanje, prikupljao se novac za kupovinu dva pokretna mamografa, kojima će se pomoći u ranoj detekciji ove bolesti u BiH, kada je izlječenje moguće i do 90 posto.

Kampanja je rezultirala i formiranjem novih udruženja pacijentica oboljelih od karcinoma dojke u gradovima u kojim tih udruženja nije bilo.

U RS-u je otvoren centar za dojku u kojem će multidisciplinarni tim liječnika sastavljen od onkologa, radiologa, patologa, hirurga i psihologa

pružati pomoć pacijentima oboljelim od karcinoma dojke. Započet je screning program i poboljšani uslovi rada onkoloških odjela.

U Federaciji BiH formirano povjerenstvo za onkologiju Federacije BiH, te uspostavljen registar za maligne bolesti.

Asocijacija udruženja za brigu o pacijenticama/pacijentima oboljelim od raka dojke u BiH je nevladina organizacija sa sjedištem u Zenici, registrirana u julu 2005. godine i okuplja devet udruženja sa područja Bosne i Hercegovine. Ova Asocijacija udruženja ima za cilj povećanje svijesti o karcinomu dojke, edukaciju stanovništva BiH u svrhu ranog otkrivanja raka dojke, suradnju sa nadležnim institucijama i

brigu o oboljelim ženama.

### Tok realizacije

Mjesec oktobar/listopad je mjesec podizanja svijesti o karcinomu dojke, te tako 2007. godine Asocijacija udruženja za brigu o pacijenticama/pacijentima oboljelim od raka dojke u Bosni i Hercegovini i Udruženje onkologa Bosne i Hercegovine pokreću edukativno humanitarnu kampanju o raku dojke pod nazivom „ZAGRLJAJ PODRŠKE“.

U ovoj kampanji, učestvovali su svi građani Bosne i Hercegovine koji su svojim pozivima donirali sredstva za kupovinu mamografa, te poznate licnosti iz javnog i političkog života koji su animirali javnost. Ovaj projekat je pokazao da je zajedništvo zaista recept za uspjeh!





# Žene u izgradnji mira i sigurnosti



Potpisivanje Memoranduma o razumijevanju o suradnji na provođenju Rezolucije 1325 Vijeća sigurnosti UN-a o ženama, miru i sigurnosti označava početak projekta pod nazivom "Žene u izgradnji mira i sigurnosti". Memorandum su potpisali Policijska misija Europske unije (EUPM), misija EUFOR-a Althea i Fond za razvitak žena Ujedinjenih nacija (UNIFEM) za srednju i jugoistočnu Europu. Projekta podržava i finansira UNIFEM pod nazivom "Žene u izgradnji mira i sigurnosti", a realiziraće se u suradnji sa nevladinom organizacijom *Žene Ženama*.

Regionalna direktorica Programa UNIFEM Osnat Lubrani istakla je da se potpisivanje upravo desilo u mjesecu kada se obilježava osma godišnjica usvajanja Rezolucije 1325 Vijeća sigurnosti UN-a o ženama, miru i sigurnosti.

"Ono što je posebno u ovoj rezoluciji jeste da ona ne samo poziva na odgovor za zaštitu potreba žena u konfliktu i postkonfliktu nego jednako naglašava ulogu žena kao ključnih igrača u postizanju dugotrajnog mira i sigurnosti. Uključivanje gender perspektive nije samo od kritične važnosti za žene nego je također od kritične važnosti za uspjeh sigurnosnih misija i institucija", kazala je Lubrani.

Generalna skupština je Rezoluciju 1325 Vijeća sigurnosti UN-a o ženama, miru i sigurnosti usvojila 2000. godine. Odnosi se na utjecaj rata na žene i poziva da im se omogućiti pružanje doprinosa pri rješavanju konfliktnih situacija. Također, poziva na gender senzitivni pristup pri reformama sigurnosnog sektora i uključivanje žena u mirovne procese na političkoj i društvenoj razini.

Šef Policijske misije EU (EUPM) brigadni general Vincenzo Coppola izrazio je zadovoljstvo zbog potpisivanja Memoranduma, na promoviranju uloge žene u izgradnji mira i održive sigurnosti u BiH.

"EUPM je radio na mnogim aspektima reforme sigurnosnog sektora u BiH. Promovirali smo učešće više žena u ključnim policijskim agencijama. Naše ohrabivanje je pomoglo da policijsku karijeru učini atraktivnim za mlade talentirane žene.

Sada tečajji za kadete uvijek uključuju žene, ali u budućnosti treba raditi više da bi se u ovim agencijama povećala svjesnost za gender pitanja u policiji. Drago mi je da možemo udružiti napore na zajedničkom jačanju dijaloga i interakcije između zajednice, policije i vojske radi kreiranja stvarnog dijaloga o ženama, miru i konfliktu", kazao je Coppola.

Zapovjednik EUFOR-a generalbojnik Ignacio Martin Villalain kazao je da je EUFOR u potpunosti predan poštivanju politike jednakosti među spolovima u svim aspektima svog angažmana na terenu i implementiranju ogovarajućih direktiva EU o jednakosti spolova.

"Jedna od glavnih preporuka Vijeća EU jeste da se s državnim i lokalnim vlastima i građanstvom blisko surađuje na promoviranju važnosti pitanja odnosa među spolovima. Vjerujem da će ovaj naš zajednički projekt poslužiti kao primjer kako bi takva suradnja trebalo izgledati u praksi", kazao je Villalain.

Partneri ovog projekta se obavezuju na poboljšanje ovih ciljeva uspostavljanjem interakcije između zajednice, vojnih i političkih službenika o pitanju sigurnosti i rješavanja konfliktnih situacija. Implementacija projekta trajat će 18 mjeseci.

## Donacija novorođenim trojkama

## Pampers u još jednoj humanitarnoj akciji



Porodica Dedić iz sarajevskog naselja Hrasnica, postala je bogatija za nova 3 člana. Na Klinici za ginekologiju i akušerstvo Kliničkog centra Univerziteta u Sarajevu, na svijet su došle prelijepa malena trojka - dvije curice Ismihan i Ajna, te njihov mali brat Aid. Roditelji Fehma i Mumin Dedić već imaju dvanaestogodišnju kćerku Merisu, a njih šestoro žive u domu od 35 kvadratnih metara.

Uprkos jako teškoj situaciji u Bosni i Hercegovini porodica Dedić je hrabro odlučila da svojim trojkama pruži ne samo ljubav, već i bolje uslove za život.

U nastavku svoje inicijative da pomogne natalitet BiH, PAMPERS® je odlučio još jednom pružiti pomoć najugroženijima. Ovog puta je riječ o velikoj količini PAMPERS® pelena i vlažnih maramica, koju nesebično daruje mnogobrojnoj porodici Dedić iz Hrasnice.

"Teško je bilo zamisliti da će nas neko moći ovako obradovati. Divno je znati da još uvijek ima ljudi na svijetu čije je srce dovoljno veliko i velikodušno. Još jednom hvala Pampersu na ovoj nesebičnoj gesti" kazala je Fehma Dedić, majka ovih prelijepih trojki.

PAMPERS® u narednom periodu planira nastaviti svoju humanitarnu akciju pokrenutu prije nekoliko godina, kako bi vratili osmjeh na lica i drugim stanovnicima Bosne i Hercegovine. "Izuzetno nam je drago što smo imali priliku da pružimo pomoć mladim porodicama. Nama je pripala velika čast što smo bili u mogućnosti pružiti iskrenu podršku. To je zaista nešto neprocjenjivo" kazala je Maida Agić, koordinator odnosa sa javnošću kompanije Procter&Gamble.

# Jesenji trendovi



*S piste na ulicu, naravno bez rogova*



## Volim te karo

Ove sezone dizajneri su poludjeli za svim vrstama kari-ranog uzorka. Moderno je kombinovati različite vari-jante, spajati ono što je ne-kada bilo nespojivo. Tako će suknja sa karo uzorkom od-lično pristajati uz blizu sa cvjetićima.



## Boje ove sezone

Od jarke kobaltno plave, preko zelenkasto plave i ljubičasto plave do nježnijih i tamnijih nijansi Izaberite intenzitet koji vam najviše odgovara. Isto tako pripazite da boja odgovara vašoj puti – uz svjetliju idu i svjetlije nijanse plave, a uz tamniju put intenzivnije plave. Što se tiče kombiniranja s boja-ma drugih odjevnih predmeta, plava ide izvrsno sa sivom (isto popularnom bojom ove sezone), lju-bičastom i crnom.





## Apsolutno romantično

Pokažite svoju romantičnu stranu odijevanjem odjeće s uzorkom cvijeća, nabranim materijalima, volanima, čipkom i baršunom. Romantični „look“ najbolji je kad se ne pretjera. Znači, košulja s volanima u kombinaciji s jednostavnim hlačama šireg kroja i sakoićem ili odijelom „muškog“ kroja. Nosi se i jednostavna haljina cvjetnog uzorka s dobrim gležnjačama na visoku tanku petu ili platformama na visoku pravokutnu petu.



## Seksi, trendi, ženstvene

Za ovu jesen dizajneri su nam ponudili mnogo izbora kada je u pitanju obuća. Gležnjače, mašne od satena, oxford cipele, vrtoglavo visoka peta različitog oblika, otvoreni prsti, ljubičaste, sive, plave cipele...

Mogu se sakriti ispod hlača ili nositi na suknju ili haljinu. Dizajneri su ove godine ponudili i još jednu opciju; gležnjače, tajice, suknja cigaret-kroja. Mašna na cipeli, još ako je od satena, xxl veličine i na totalno neočekivanom

mjestu - na gležnju ili peti, pretvara cipelu u najpoželjniji trendi dodatak sezone. Oxford cipele su klasične muške kožne cipele sa tankim vezicama.

U malo ženstvenijoj varijanti sa visokom petom ušle su i u klasiku ženske obuće. Vrtoglavo visoka peta, otvoreni prsti - upravo takav model ove godine završit će u ormariću za cipele onih koji ne mogu odoljeti trendy obući!



Od ovog broja Žene BiH uvodimo i kolumnu Dnevnik jedne shopperke. Ako ste mislili da će ovo biti dnevnik jedne sulude dame koja dosadu ubija kupovinom, prevarili ste se. Ovo će biti dnevnik ocjena kvaliteta usluga, dobrih i loših, nastalih na osnovu iskustava i percepcije naše saradnice, koja će konstantno pratiti, identifikovati i ukazivati na problem.

Baš kao što lijepa riječ čelična vrata otvara, tako bi i ovaj dnevnik trebao otvoriti oči svakome ko se bavi, ili ko se misli baviti prodajom usluga. Mislimo, kvalitetnih usluga. Jer, kao što znamo, dugoročno najznačajniji faktor za poslovanje jedne firme, osim kvalitetnog proizvoda jeste i kvalitet njegove prodaje.

# DNEVNIK JEDNE SHOPPERKE

“Shop until you drop” ili kupuj dok ne padneš / ne crkneš ili šta već. Skoro da bi se ova rečenica mogla probiti na listu mojih najdražih slogana da nije ovo drop ili padni. Jer do sada nisam pala u shopping-u. Moglo mi se samo desiti da sam ostala bez novca i da su me izbacili pred zatvaranje radnji. A nije me mašio nijedan shopping od Njujorka preko Bostona, Londona, Pariza, Brisela, Kopenhaga, Beča, Praga, Ženeve, Minhena, Osla, Istambula, Bejruta, Sofije, Bukurešta, Amsterdama, pa Tirane, Rodosa, do skoro svih italijanskih i gradova naših susjeda. Ljubljane, Zagreba, Beograda. Sarajeva. Bh. gradovi se podrazumijevaju. Mislim da sam davno stekla titulu veoma kvalifikovane *shopperke*. Uskoro bih vjerujem, mogla dobiti i status najstrastvenije *shopperke* u našem gradu. Tu bi mi titulu dale žene. Muškarci bi vjerovatno rekli najnepromišljenije. Ali ta razlika u definicijama nam nikada nije smetala da budemo ono što jesmo - strastvene konzumentice i najveće žrtve potrošačkog društva. Baš onako kako smo učili u školi. I mislili da se to ne odnosi na nas.

A zašto najstrastvenije? Kupujem uvijek kada mogu, kada imam 5 ili 50 ili više KM ili eura ili dolara. Svejedno je. Kupujem ovdje, kupujem u inostranstvu, kupujem sebi, kupujem drugima. Samo mi zadajte temu. I ne samo cipele i odjeću, nego sve.

Međutim, bez obzira na moju strast prema shopping-u uvijek se držim jednog pravila - nikada ne ostavljam svoj teško zaradeni novac mrzovoljnim i neljubaznim ili neuslužnim prodavači(ca)ma ili u prodavnicama koje su osmišljene samo da gazdama donesu brzu zaradu. Isto važi i za restorane.

Stoga sam i odučila da vodim ovaj dnevnik. Da ukažem na dobre i loše prakse. I da svoja iskustva podijelim sa drugima. I osudim aroganciju onih koji su zauzeli ekskluzivna mjesta da bi zauzvat dali ništa.

Razmišljala sam kako da ocijenim usluge. Pin code kreditnih kartica ima četiri cifre ili \*\*\*\*. Stoga ću i usluge gradirati od jed-

ne tačke za loše\* do četiri za dobre\*\*\*\*

## Nemojte nas štiti

Počinjemo od centra glavnog grada.

\*

Ovomjesečnog shoppinga dodjeljujem prodavačici u *Nike Shop, Ferhadija* zbog toga što se

nije obazirala na upozorenja da ne smije pisati matični i broj lične karte na slip od kartice kojom plaćamo. Kaže da to nju ne zanima. Platila sam kreditnom karticom. U momentu je krenula da na odresku upiše moj matični broj i broj lične karte ukazala sam joj da time krši zakon o zaštiti ličnih podataka. Odgovorila je da to nije njen problem jer je dobila instrukciju od svojih nadređenih...i upisala je broj.

Inače ako niste obratili pažnju na ovaj problem može vam se desiti da svaka prodavačica i svaka prodavnica u kojoj ste plaćali karticom ima vaš matični ili broj lične karte. Ne samo da je to protivno zakonu, nego vas može dovesti u realnu opasnost da vaši podaci budu zloupotrijebljeni. Pored toga, uzimanje ličnih brojeva dobrom hakeru može poslužiti za pristup vašim računima. Prodavači uvijek govore da to banka traži kako bi nas zaštitili. To nije tačno. Oni i banka hoće da sebi olakšaju posao. Niko nema pravo tražiti od nas matični broj osim ako se ne radi o službeno ovlaštenim licima.

\*\*\*

Dodjeljujem prodavnici obuće *Retro* u zgradi novog tržnog centra Robot: za dobar izbor robe iz ovogodišnjih kolekcija, za super dizajn cipela posebno za ljude koji vole malo alternativnije forme, te za ljubazno osoblje.

\*\*\*\*

Za ljubaznost, komunikaciju s mušterijom, za super izbor odjeće, aktuelnost boja, kvalitet materijala, te kompletnost ponude odjeće za muškarce u prodavnici *Springfield* u Ulici Zelenih beretki.

Primjetili ste, dvije zvjezdice ovaj put nije niko dobio! Ocjene ne poklanjamo, pa se niko nije mogao “provuci sa dvojkom”.



## Bibin savjet

### Laserska epilacija / trajno odstranjivanje dlacica

Savremeni život postavlja sve veće kriterijume kada je u pitanju izgled za aktivnu, poslovnu osobu. Višestruka istraživanja su pokazala da lijepe i njegovane osobe lakše nalaze posao, a takođe i brže napreduju. Lijep i njegovan izgled postao je imperativ sadašnjeg načina života.

Šire područje Mediterana, pa tako i područje Bosne i Hercegovine, predstavlja oblast u kojoj je najzastupljeniji problem hirzutizma ili pojačane maljavosti. Usluge epilacije danas koriste i sve veći broj muškaraca. Prvobitna zaštitna uloga dlaka, danas je postala minimalna i uglavnom još kosa služi kao zaštita od utjecaja sunca.

Problem rješavanja neželjenih dlacica dao je doprinos razvoju različitih aparata i hemijskih sredstava. Međutim, sve te metode su ili bolne i dugotrajne ili ne daju trajne efekte. Zahtjev za efikasnom metodom je podrazumijevao aparat koji može da uništi korijen dlake bezbjedno i bezbolno, bez obzira da li je maljavost nasljedna ili prozrokovana nekim hormonskim poremećajem.

Diodni laser za trajno odstranjivanje dlacica

Epilacija laserom je medicinski naj-savršenija, najjednostavnija, najefikasnija, najmanje bolna, **najjeftinija i najtrajnija** metoda danas dostupna u svijetu! Diodni laser emituje laserski snop u vidu impulsa koji traje tek delić sekunde. On se absorbuje u pigmentu folikula dlake (melanin) i u koži pretvara u toplotu. Trajanje svakog impulsa je dovoljno dugo da trajno uništi folikul dlake (fototermoliza), pritom štiteći kožu od oštećenja sprovođenjem direktnog hlađenja pri ispuštanju toplotne energije. Proces daje trajne rezultate jer folikuli dlake nemaju moć regeneracije. S obzirom da laserski snop prodire samo par milimetara ispod kože, laserska epilacija nije opasna ni u predelu pazuha, prepona kao ni grudi. Jedina regija koja se ne tretira je područje oko oka jer ga laser može oštetiti. Naravno, neophodno je zaobilaziti mladeže. *Dakle, ako je pravilno izveden, tretman je bezopasan i ne postoje apsolutno nikakve kontraindikacije. Nakon tretmana ne ostaju ožiljci i fleke.*

Optimalni broj tretmana je od 3-6, što zavisi od hormona i genetske konstitucije. Efikasnost već prvog tretmana je trajno uklanjanje 20-40% dlacica

## Scholl Zdrava i njegovana stopala

Stopala, često zanemarivana uistinu su itekako značajan dio našeg tijela. Odras su vlastite brige za svoje tijelo, pa tako i za zdravlje. Ona su mapa našeg organizma i svi organi odražavaju se u pojedinim točkama stopala. Stoga je potrebno pružiti sebi i svojim stopalima dodatnu opuštajuću, stimulirajuću i ugodnu njegu, koja je ujedno i prevencija raznim poremećajima i oboljenjima.

Predstavljamo Vam 7 Scholl proizvoda za **svaki dan uživanja u mekim, nježnim i svježim stopalima!**

### ▲ KREMA U PJENI ZA STOPALA

Novi proizvod namijenjen njezi vaših stopala. Pjenasta tekstura lako se nanosi i pruža intenzivnu njegu. Trenutno omekšava i hidratizira kožu. Sprječava isušivanje i pucanje kože. Lako se upija tako da se obuća može odmah nositi. Bez mirisa je i konzervansa. Pogodna za osjetljivu kožu. Preporuča se dijabetičarima.

### ▲ KREMA ZA NJEGU STOPALA I NOKTIJU

Klinički dokazano omekšava i hidratizira suhu i tvrdu kožu, sprječava isušivanje kože i njeguje nokte. Preventivno djeluje protiv stvaranja natisaka i tvrde kože. Štiti i njeguje kožu tijekom 24-sata.

### ▲ FRESH STEP CRACKLING ICE (Pucketajući ledeni gel)

Nešto što još niste doživjeli: dok ga nanosite pucketa, hladi i osvježava. Uklanja neugodne mirise i revitalizira umorne i bolne noge! Formula koja ostavlja vaša stopala meka i osvježena!

### ▲ KREMA ZA ODSTRANJIVANJE GRUBE KOŽE

Idealna kombinacija odabranih sastojaka voćnih kiselina i prirodnih zrnastih tvari za uklanjanje ispucale, tvrde kože. Odlična je za uklanjanje grube kože na stopalima, laktovima i koljenima. Potiče obnovu stanica kože.

### ▲ KREMA ZA ISPUCALE PETE

Vrlo učinkovito obnavlja grubu, suhu i ispucalu kožu na peti. Ciljano djeluje s vidljivim rezultatima već nakon tri dana. Olakšava bol i nelagodu, djeluje antibakterijski, bez mirisa, dermatološki testirano. Mogu koristiti i dijabetičari.

### ▲ PEDIKERSKA TURPIJA

Scholl pedikerska turpija uklanja tvrdu, ispucalu kožu i čini je glatkom. Dvije različite površine djelotvorno odstranjuju hrapavu i tvrdu kožu te žuljeve. Čini kožu glatkom. Njezin posebni oblik olakšava pristup teže dostupnim mjestima.

### ▲ PEDIKERSKA GRICKALICA ZA NOKTE

LAGANO REŽE ZADEBLJALE NOKTE NA NOGAMA. Odrezani nokti padaju u spremnik grickalice odakle se lako uklanjaju.



## Kradljivac kostiju

### Kako spriječiti, kako liječiti osteoporozu

U okviru 20. oktobra, Svjetskog dana borbe protiv osteoporoze promovirana je knjiga "Kako spriječiti, kako liječiti osteoporozu", autor prof. dr. Dijane Avdić i dr. Edina Buljugića

Knjiga predstavlja vodič kroz tu bolesti, počevši od njenog definiranja, dijagnostike do detaljno objašnjenog načina ishrane, kao i vježbi koje pomažu u prevenciji i terapiji osteoporoze. Ona je uspjela sveobuhvatno prezentirati osteoporozu kao bolest značajnu za savremenog čovjeka i društvo u cjelini. Osteoporozu se najčešće otkrije tek kada dođe do preloma, a vidljivi znaci upozorenja mogu biti: bolovi u leđima, povijenost kičme i smanjenje visine. Zato je i nazivaju tihim kradljivcem kostiju. Zbog svega navedenog jako je bitna prevencija, a osnovni cilj kako u prevenciji tako i u liječenju jeste smanjiti odnosno usporiti gubitak koštane mase.

Autori su upravo i podvukli činjenicu da prevenciju osteoporoze treba početi već u djetinjstvu, a promotor prof. dr. Nedžad Mulabegović istakao je da je cilj promocije alarmirati javnost o toj bolesti da bi bile smanjene kliničke, socijalne i ekonomske posljedice. Iako od osteoporoze boluju najčešće žene ni muška populacija nije pošteđena te bolesti. Procjena je da od osteoporoze boluje najmanje 200 miliona osoba u svijetu.

Pokrovitelji promocije su farmaceutska kompanija Hoffmann-La Roche Ltd. Basel, Predstavništvo za BiH u saradnji s Ljekarskom liječničkom komorom Kantona Sarajevo i Međukantonalnom farmaceutskom komorom.





Šipak, nar

# Kralj jeseni

Ovo voće se spominje još u grčkoj mitologiji. Demetra, boginja zemlje, žrtvovala je svoju kćerku Porsefonu Hadu bogu podzemlja, zbog sjemena nara



Naučna istraživanja su pokazala da je nar jedan od najznačajnijih prirodnih antioksidanata. Stimuliše rad enzima i na taj način sprečava propadanje ćelija. Sok od nara se može koristiti i kao antiseptik, a predstavlja i bogat izvor folne kiseline. Jedan nar osigurava odrasloj osobi 40% potrebne dnevne količine vitamina C. Sok možete koristiti svjež, ali i u obliku sirupa sačuvati za zimske dane. Priprema zahtijeva mnogo strpljenja i vremena, ali se isplati:

## I način

- Bobice dobro očistite od žute opne, trudite se da vam ni malo tog gorkog žutog omotača ne upadne među bobice jer je blago otrovno.

- Kad očistite količinu koju želite, redajte u veću posudu red bobica, pa pospite šećerom. Malo pritisnite rukama pa tako ponovite dok ne potrošite sve bobice. Omjer šećera i bobica je 1:1

- Ostavite preko noći a sutra dobro promiješajte. Ostavite još nekoliko sati uz povremeno miješanje a onda smjesu sameljite (multipraktik, blender ...)

- Procijedite kroz gusto cjedilo i odmah punite pasterizirane boce.

## II način

1. svježe šipke operemo, posušimo
2. uz pomoć prese cijedimo sok
3. sok procijedimo kroz gazu – ili kroz cjediljku, ali da nije metalna
4. ko ima uslova da

čuva gotov sok, ka doda šećer – 1kg na 1 l čistog soka

Može se i čist sok sipati u flašu, također čistu, i staviti u zamrzivač, pa tek nakon odmrzavanja dodati šećer. Također, mogu se i same sjemenke šipka staviti u zamrzivač, pa po potrebi odmrzavati i praviti sok ili sirup.



Ljepota i zdravlje



Nar predstavlja veoma bitan dio libanske, iranske, turske, grčke i indijske kuhinje.

Koru od šipka možete koristiti u medicinske svrhe. Osušite je, pa čuvajte za slučaj diareje i grčeva u stomaku.

Osim njegove upotrebe u kulinarstvu i medicini, šipak se koristi i u kozmetičke i terapeutske svrhe.

## Vraća koži mekoću i energiju

U jednu posudu umiješati 4 supene kašike meda, 120 ml vode, 6 supenih kašika maslinovog ulja i dvije supene kašike svježeg soka od nara. Izmasirati cijelo tijelo dobivenom smjesom i pustiti da djeluje 30 minuta, a nakon toga se istuširati.

Malo se zna da se iz sjemenki šipka može dobiti i ulje. Ono je veoma cijenjeno u kozmetici, i to vrlo skupoj i luksuznoj, s obzirom na to da je cijena ulja nara vrlo visoka. Djeluje povoljno na zacjeljivanje rana, na pomlađivanje kože i u tretmanima protiv bora. Kao ulje za njegu kože obično se miješa s drugim baznim uljima kako bi se ubrzala apsorpcija kroz kožu i poboljšala tekstura i osjećaj na koži.



# BAGNO

SVIJET KUPATILA

Odobravamo popust na pojedine artikle do 15%



Tel: 033 777 888  
[www.bagno.ba](http://www.bagno.ba)