

Prilog o ljepoti, modi i zdravlju

ŽENA

Bosne i Hercegovine

KUĆA
PROLJETNO BOJENJE

MODA
TAJNA JE U STYLINGU

ZDRAVLJE
TRČANJE ZA VITKOST
I IZDRŽLJIVOST

Interview: Vesna Andree-Zaimović

VAŽNO JE
SVAKODNEVNO
NADOGRAĐIVATI
SEBE I SVOJ SVIJET



Vesna Andree-Zaimović, etnomuzikolog

**Važno
svakodne
nadograđiv
sebe i svoj sv**



Šta je to recept za uspjeh?! Postoji li uopće? Na ovo pitanje pokušat ćemo odgovoriti kroz razgovor sa ženama koje su uspjele. Znači, našle su pravi recept! Pravilno su birale količine učenja, znanja, rada, talenta, ljubavi, mržnje, bijesa... i sve to, na kraju, začinile slatkim saznanjem da se uspjeti, ipak, može!

RAZGOVARALA: **Mevlida Novalić**

FOTO: **Almin Zrno**

Slovenka iz Bosne ili Bosanka iz Slovenije, u svakom slučaju prvo lice nekada poznate emisije TV Sarajevo Satričići. Kao etnomuzikolog iza sebe ima raznoliko i veliko iskustvo – nastavnica gitare, novinarka i kolumnistica, direktorica projekta BH Eurosong... Trenutno je na porodiljskom odsustvu. Majka je troje djece

Kažu - kada imaš jedno dijete, onda si roditelj! Kada imaš dvoje djece - onda si sudija! Šta ste Vi?!

- Dispečer. Planiram, organiziram, pravim optimalan raspored, usmjeravam i preusmjeravam, ispravljam greške u hodu i nastojim pronaći za svakoga od ukućana dovoljno vremena.

Čuli smo da Vam je, ustvari, najrazmaženije najstarije dijete, ovo što je jedino punoljetno! Osjeća li se zapostavljenim i imate li vremena za njega, za vas dvoje?

- Haha, **Senad** uvijek u šali za mene govori da imam četvero djece od kojih je jedno – on, punoljetno. Ponekad se zaista tako i osjećam. Kuhinja je, npr. jedno od područja gdje to dolazi do izražaja. Rado kuham, ali me iscrpljuje što svako od mojih ukućana voli drugačiju hranu. Teško je pronaći jela koja će svi jesti sa jednakim tekom. I vrijeme da možemo svo petero biti za stolom.

A vrijeme samo za nas dvoje...teško se pronalazi. No, uveli smo pravilo da moramo najmanje dva puta mjesечно nekuda zajedno izaći. Ti večernji izlasci nam ulijevaju osjećaj da ne zanemarujemo jedno drugo.

A, za sebe?

- Još jedno pravilo koje sam uvela – i za sebe moram naći vrijeme. Kada žena uđe u srednje godine, na to je počinju upozoravati i tijelo i duh. Više nemamo kondiciju kao nekad, brže se umaramo, počinjemo zaboravljati... U borbi protiv simptoma laganog ali neumitnog

starenja moramo biti uporni. Mene pomažu aerobik, tibetanske vježbe, čitanje, slušanje kvalitetne muzike i pozitivan stav prema životu. Imam i poroke – kava i slatkiši, ali mislim da još nije došlo vrijeme da ih se odrekнем.

Napravili ste dužu pauzu u poslovnom smislu. Bojite li se promjena koje Vas čekaju a koje su neminovno morale nastupati u periodu Vašeg odsustvovanja?

- Promjena se ne bojim i spremna sam se suočiti sa njima. Na bolovanju i porodiljskom odsustvu nalazim se, evo, već skoro godinu i pol. Ovo vrijeme nisam provodila samo baveći se djecom i kućom, već sam nastojala upotpuniti svoja znanja. Utoliko će, nadam se, moj skori povratak u profesionalne vode biti manje stresan. Ono u šta sam sigurna je da ću donekle smanjiti intenzitet u poslovnom smislu i nastojati da svaki dan imam dovoljno vremena za porodicu.

Gotovo da ne postoji osoba koja nema strah od neizvjesne sadašnjosti i budućnosti. Danas se zbog toga mladi, obrazovani i ambiciozni sve češće opredjeljuju za karijeru, samački život, život u dvoje ili pak zajednicu sa jednim djetetom. Vi i Vaš muž ste, upravo suprotno ovom globalnom trendu, postupili prema receptu stručnjaka: najefikasniji lijek protiv straha je suočiti se s njim. Kako ste u tome uspjeli?!

- Svako bira put kojim ide. Mi poznajemo ljude koji su prioritet dali karijeri i u tome su sretni, ali i porodice sa troje djece koje priželjkuju četvrto. Ne postoji univerzalan recept ili pravilo jer svako pronalazi svoj smisao života. O ovome smo nedavno razgovarali sa našim prijateljem, slovenskim kantautorom **Vladom Kreslinom**, koji također ima porodicu sa troje djece. Njegova najstarija kćerka to komentira ovako: "tipična slovenska obitelj ima jedno dijete i svake tri godine novi auto, a mi svake tri godine do-

bijemo novo dijete, a auto nam je i dalje isti".

Kakvi su Vam planovi za budućnost?

- Ne kujemo dugoročne i obavezujuće planove. Kao i drugi roditelji, želimo da nam djeca odrastaju u zdravlju i sreći i toj želji prilagođavamo naše planove.

I, konačno, postoji li recept za uspjeh ?

Recept ne postoji, ali postoje neka pravila koja olakšavaju svakodnevne izazove. Možda su kod nekog drugog ta pravila drugačija, ali navest ću ono čega se ja osobno pridržavam. Već sam jednom spomenula pozitivan stav i ponovit ću to - mislim da je optimizam vrlo bitan. Pokušati u svemu pronalaziti pozitivnu stranu. Važno je dobro poznavati sebe, svoje mogućnosti i granice, te unutar toga pozicionirati svoje ambicije. Nadalje, važno je svakodnevno nadograđivati sebe i svoj svijet. Ne biti „ters“ – takvi su teški i sebi i drugima, već biti prema ljudima onakva kakva bi željela da oni budu prema tebi. Ne trošiti uludo dragocjeno vrijeme, ono isuviše brzo prolazi. Izbjegavati buljenje u TV, gledanje sapunice, presipanje iz šupljeg u prazno, ogovaranje. Družiti se, razgovarati, pokazati ljubav i osjećanja, slušati druge što ti govore i nastojati ih razumjeti – ovo se odnosi i na djecu. Dobro isplanirati svoj dan.

Ne mogu a da ne prokomentarišem i da ne pitam: U posljednje vrijeme, na pomen Vesne i Senada Zaimovića ne razmišljamo više o njima kao ličnostima iz biznisa i show biznisa. Osnova asocijacija sada je na sretnu porodicu i mladi braćni par koji se odlučio na, u današnje vrijeme, nemoguću misiju! Može li život u današnje vrijeme i u ovom okruženju zaista biti lijep?

- Hvala Bogu, život je lijep. ■



Šminka iza naočala

Ukoliko ste kratkovidna osoba, stakla na vašim naočalama vizuelno umanjuju oči. Zbog toga nikako ne biste trebali koristiti crni eyeliner, niti tamne nijanse sjena. Najbolji efekat se postiže sa svjetlijim, sedefastim sjenkama za oči. Maskaru nanesite u tankom sloju. Na taj način se optički povećavaju oči, a poseban efekat postiže se ukoliko na donje kapke stavite bijeli krejon.

Dalekovidne osobe imaju obrnutu situaciju, oči

djeluju veće, pa je najbolje koristiti tamnije nijanse, prvenstveno za gornje kapke. Da bi se dobio što bolji efekat, treba obilno koristiti eyeliner. Nakon nanošenja maskare, obavezno trepavice razdvojiti četkom, jer se kroz stakla vidi i najmanja nepravilnost.

Oni koji ne vole nositi naočale pa su se opredijelili za kontaktna sočiva trebaju izbjegavati sjenke u prahu jer sitne čestice mogu da upadnu u oko i izazovu suze i iritaciju. Zato se preporučuju olovke i to one masnije.



Kako odabrati pravi ruž za usne

Bez obzira na modne trendove, veoma je važno da izaberete pravi ruž za usne, ruž koji će istaći vašu senzualnost. On mora odgovarati boji tena, pigmentaciji zuba, boji kose, debljini usana. Tako se ženama koje nemaju perfektno bijele zube nikako ne preporučuju ruževi koji su previše svijetlih tonova i koji imaju previše sjaja. To bi samo skretalo pažnju na nešto što nije savršeno. Ukoliko vam je put blijeda koristite boje breskve i roze tonove. Za tamnu put stručnjaci preporučuju tamnocrvene boje, smeđe i boje vina. Tanke usne premažite svijetlim tonovima, srednje debele mogu i tamnim i svijetlim. Pune usne pogodne su za tamnije nijanse. Radi što boljeg efekta preporučujemo da ruž nanosite prstima. To će zadržati njihovu prirodnost, rubovi neće biti oštro vidljivi i oivičeni, pa će djelovati ležerno i seksi.



Tajna je u st

Ovoga proljeća suknja je definitivno zauzela važno mjesto u našem ormaru. Šarene ili jednoboje, duge, kratke, lepršave – sve su moderne. Ali, nije dovoljno da





stylingu

su samo one lijepe. Tek kada su u pravom društvu mogu zablistati u potpunom sjaju!



Abeceda njege lica i dekoltea Za pet minuta i u četiri jednostavna koraka trenutni i vidljivi rezultati

Briga za kožu zahtijeva vašu svakodnevnu pažnju i vrijeme. Znamo da ćete se na ovo odmah naježiti i pomisliti da je previše posla, ali pažljivo pročitajte! Za samo pet minuta i u četiri jednostavna koraka postići ćete trenutne i vidljive rezultate. Sve ostalo je rutina!

Korak jedan: para

Malo prije odlaska na spavanje najbolje je vrijeme za njegu kože lica. Tada možete kvalitetno očistiti lice od make-upa i ostataka vremenskih utjecaja koji su se sakupili tokom dana. Možete, ukoliko imate, upotrijebiti aparat za parenje lica ili samo natopiti meku krpicu vrelom vodom, nježno je iscijediti i prisloniti na lice. Parite lice oko 1,5 minuta. Neka para uđe u kožu da posve otvori pore.

Korak dva: čišćenje



Kad su pore otvorene, poprskajte toplu vodu po licu i vratu. Izlijte na ruku ili nakapajte dovoljnu količinu proizvoda za čišćenje lica te ga pomiješajte s malo vode kako bi nastala kremasta pjena. Umasirajte to na vlažno lice. Upotrebljavajući jagodice prstiju ili nježnu četku za čišćenje lica, kružnim pokretima nježno masirajte lice otprilike 30 sekundi, a svakako u to uključite i vrat. Zatim isperite proizvod s lica uz malo tople vode i, nježno tapkajući mekim peškirom, posušite kožu.

Korak tri: toniziranje

Natopite komadić vate tonikom koji ne sadrži alkohol i nježno prebrišite cijelo lice i područje vrata. Tonici koji u bazi imaju alkohol na koži imaju efekt isušivanja i oštećivanja, pa ih izbjegavajte. Toniziranjem ćete potpuno ukloniti nečistoće i učiniti vaše lice savršeno čistim, pripremajući kožu za sljedeći korak.

Savjet: uvijek koristite proizvod za čišćenje posebno formuliran za vašu kožu, bolje nego obični sapun za sve namjene. I budite pažljivi, izbjegavajte nježnu kožu oko očiju.

Korak četiri: hidratiziranje

Laganim, kružnim pokretima prema gore, nanesite malu količinu hidratantne kreme po svom izboru, na lice i područje vrata. Nemojte pretjerati s količinom, jer prevelika količina može biti štetnija nego nedovoljna.

Samo kada je koža ispravno očišćena, hidratantna krema može obaviti svoj zadatak regeneriranja, hidratiziranja i zaštite kože. I, naravno, samo uz kvalitetne proizvode odabrane prema tipu vaše kože imat ćete i prave rezultate. Sada možete poći na spavanje, znajući da ste učinili sve što možete za zaštitu svoje kože.





Vodič kroz zdravlje

Za podizanje energije i otklanjanje umora

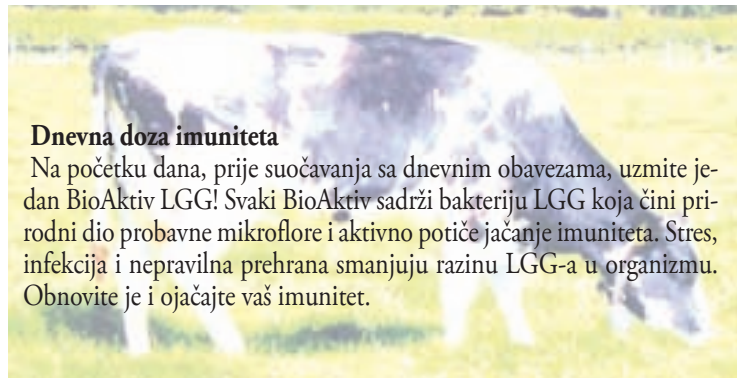
Za sve one koji žele izvući maksimum kada je najpotrebnije, kada ste izloženi velikim psihofizičkim naporima koristite prirodni stimulans nastao iz južnoameričke biljke guarana.

Na našem tržištu ima mnogo proizvoda koji u svom sastavu imaju ovu vrijednu biljku.



Dnevna doza imuniteta

Na početku dana, prije suočavanja sa dnevnim obavezama, uzmite jedan BioAktiv LGG! Svaki BioAktiv sadrži bakteriju LGG koja čini prirodni dio probavne mikroflore i aktivno potiče jačanje imuniteta. Stres, infekcija i nepravilna prehrana smanjuju razinu LGG-a u organizmu. Obnovite je i ojačajte vaš imunitet.



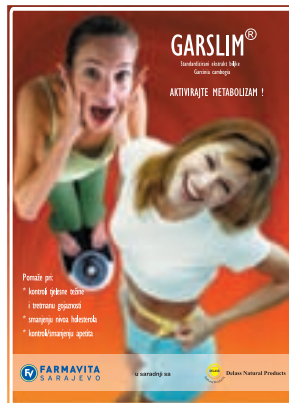
Multivitaminiski instant napici

Cedevitini instant napici sadrže najvažnije vitamine. Svih 9 vitamina su po svojoj količini prilagođeni dnevnoj potrošnji i potrebi našeg organizma. Svi instant napici sadrže prirodne arome i prirodne boje.



Aktivirajte metabolizam

Farmavita je u saradnji sa Delass Natural Products na tržištu ponudio proizvod GarSlim – ekstrakt biljke Garcinia cambogia. Ovaj proizvod potiče metabolizam, pomaže pri kontroli tjelesne težine i smanjenju gojaznosti, smanjenju nivoa holesterola i smanjenju apetita.



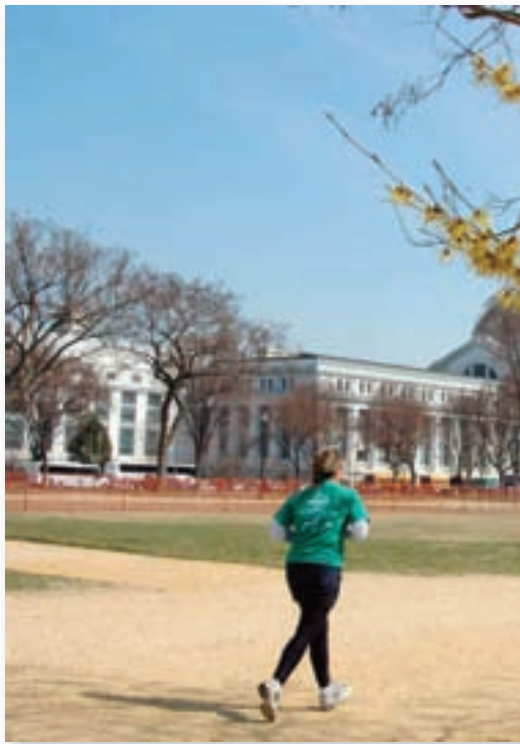
Najstarija rekreativna aktivnost Trčanje za vitkost

➤ Zdrav način života danas je na visokoj cijeni. Pravi odgovor savremenom načinu života kojem nedostaje kretanje i u kojem živimo pod velikim stresom, jeste aktivnost i zdrava prehrana. Zato, iskoristimo lijepo vrijeme koje nas prosto mami da izađemo vani, da smo aktivni, da se družimo. Predlažemo vam da sa porodicom, prijateljima, pa i kućnim ljubimcima, započnete trku na svježem vazduhu, pokraj rijeke ili u obližnjem parku na stazi namijenjenoj za trčanje. Zašto trčanje? Pa, trčimo skoro od samog svog rođenja. Za trčanje nam ne trebaju termini, treneri, sprave, skupa oprema. Ne moramo učiti zahtjevne vještine! A, što je najvažnije, trčanje nam pomaže da ostanemo zdravi, vitki i izdržljivi. Uz to, trčanje ima najučinkovitije efekte na organizam i pozitivno utiče na: stanje srca i pluća, čvrstoću kostiju, nastanak osteoporoze razvoj određene skupine mišića koordinaciju kretanja.

Ova najstarija rekreativna aktivnost nezamjenjiva je i u općoj pripremi sportaša. Za rekreativce kao što ste vi, ili kao što ćete, nadamo se, postati, trčanjem se možete pripremiti i za ostale sportove i aktivnosti.

Trčanje prema pravilima

Kako bi se izbjegle povrede, istegnuća tetiva, mišića ili žuljevi, moramo voditi računa o određenim pravilima. Trčanje, ipak, nije za sve! Prije svega, ukoliko imate nekih





ost i izdržljivost



zdravstvenih problema, kao što je dijabetes, visok krvni pritisak, astma, i sl. morate se posavjetovati sa ljekarom. Dakle, za pravilno trčanje morate prije svega izabrati adekvatnu odjeću i obuću. Mjesto za trčanje treba biti udaljeno od ceste, sa što više kisika, treba izbjegavati asfalt i koristiti zemljane terene. Najmanje jedan sat prije trčanja jesti i to neku lakše probavljivu hranu. Dok trčite obavezno dišite kroz nos, a preporučljivo je piti tekućinu, najbolje vodu. Zagrijavanjem prije trčanja i vježbama istezanja omogućujemo tijelu da podnese veće napore i lakše prevladava mišićnu napetost. I, na kraju, veoma je važna postupnost. To znači da ne možete preko noći postati veliki rekreativci. U početku hodajte 30-40 min nekoliko dana. Zatim trčite po pet minuta svaki dan. Nakon nekoliko dana dužinu trčanja povećavati na 10, zatim 15, pa 25 minuta. Najbolje je dostići 30 minuta, dva do tri puta sedmično.

Ulažete u svoje zdravlje i sigurno ćete biti zadovoljni!!!

UN ili 90-dnevna dijeta

Nije zahtjevna za pripremu, sadrži jela koja volimo, ne gladujemo i što je najbitnije daje izvanredne rezultate! 90-dnevna dijeta ili kako je kod nas nazivaju UN dijeta stekla je veliku popularnost na našim prostorima i u susjednoj Hrvatskoj. Cilj ove dijetе nije samo skidanje viška kilograma, već i promjena metabolizma, čime se isključuje mogućnost brzog vraćanja kilograma. Traje tri mjeseca, zahtijeva disciplinu i nema neželjenih posljedica. Osnova je u odvajanju namirnica tokom ciklusa od četiri dana koji su prehrambeno različito koncipirani. Prvi dan je proteinski ili mesni dan, drugi je skrobni, treći je dan ugljikohidrata i četvrti je tzv. voćni dan. Svaki 30-ti dan je vodeni dan. On dolazi poslije voćnog. Preporučljivo je tokom dijetе koristiti multivitaminske tablete.

Nakon tri mjeseca ovakvog režima prehrane možete biti mršaviji za 18-25 kg.



Vitkost štiti od raka dojke

Održavanje idealne tjelesne težine u odrasloj dobi jedan je od najboljih zaštita od raka dojke. Udebljamo li se nakon 18. godine više od 20 kg, rizik od raka dojke raste za 45 posto. Najnovija istraživanja pokazala su da je težina još bitnija nakon menopauze. Kada se estrogen prestane proizvoditi, opasnost vrebava iz masnog tkiva u kojem se on taloži tokom života.



Kopriva: lijek za sve



Posvuda oko nas izrasla je jedna vrlo vrijedna biljka: kopriva ili žara, kako se zove na ovim našim prostorima. Njena ljekovita svojstva poznata su još od davnina. Čak kažu da nema bolesti za koju kopriva nije lijek. U ove proljetne dane možete je koristiti protiv opšte slabosti, te kao sredstvo za čišćenje organizma. Koristi se i za slabokrvnost, probavne organe i reumatizam. U kozmetici se upotrebljava za uklanjanje akni i ekcema, te protiv opadanja i za sjaj kose. Sve više se upotrebljava i u kulinarstvu, gdje je možete pripremati kao i špinat.

Priprema čaja od koprive :

Stručak mladih listova koprive kuhati 15 min u 1 litri ključale vode. Procijediti i piti tokom dana. Čaj pripremati i piti svakodnevno mjesec dana.



SERVIS I SAVJETI

Kao što smo i obećali nudimo vam jedan praktičan savjet:



Spremište za vrtno otpatke

Najčešće nakon čišćenja i košenja vrta ne znate šta bi sa ostacima. Predlažemo Vam da se na jednostavan način riješite vrtnih otpadaka, ali i kuhinjskih otpadaka organskog porijekla. Ovim se nećete riješiti samo otpada, već ćete ujedno napraviti jednu vrlo korisnu masu, kompost koji kasnije možete koristiti kao gotovo čisti humus za vaše biljke. Za to vam je potreban tzv. drveni sanduk, oblika i veličine koja vama odgovara, tačnije prilagođen vašim potrebama. Vrlo je važno da drvo od koga je napravljen



sanduk zaštitite od vanjskih uticaja, a naročito od uticaja bakterija koje djeluju na lišće i biljke i pretvaraju ih u humus. Predlažemo da ga premažete više puta zaštitnim premazima. Spremište pričvrstite na mjesto u vrtu koje vam odgovara.

Kompost:

Naravno, da bi prethodni savjet imao puni smisao, morate znati i kako postupati sa sadržajem spremišta. Dakle, u spremištu, naizmjenice, slažite slojeve vrtnih i kuhinjskih otpadaka, zatim mješavinu jednog dijela treseta i zemlje. Treba povremeno zalijevati vodom, a između pojedinih slojeva sipati i vapno. U zelene otpatke možete umiješati i prethodno isjeckane grane drveća i grmlja. Cijelu masu komposta treba više puta prevrtati. Tako ćete dobiti idealno gnojivo za vaše biljke – potpuno besplatno.

Preporučujemo majstore:

Parketar 061 136 134
Električar 061 181 432
Vodoinstalater 061 531 867

♦ Vaše prijedloge, iskustva i eventualna upozorenja šalžite na tel/fax 033/20 40 60, e_mail: redakcija@startbih.info. Šalžite i svoje podatke koje, naravno, nećemo objaviti.

Proljetno bojenje



Pred nama je vrijeme čišćenja, pro-vjetravanja, ali i osvježavanja naših životnih prostora. Kako izabrati boju i koja to najbolje odgovara našoj kuhinji, kupatilu, hodniku!? Pri tome ne mislimo samo na tonove, već

na vrstu boje koja je adekvatna određenom prostoru ili rješavanju problema sa npr. plijesnim! Bez obzira da li ćete to radite sami ili ćete angažovati majstore, dobro bi bilo znati neke karakteristike ovih boja.

Zato smo kontaktirali direktora predstavništva renomiranog proizvođača boja «**Jupol**» Muhidina Hrapovića, koji nam je dao nekoliko savjeta i predstavio široku paletu proizvoda. Za intenzivne nijanse preporučuju se boje **Jupol Gold** ili **Jupol latex**, a za umjerene i pastelne nijanse **Jupol** kojeg lako nijansirate sa dodatkom sredstava za nijansiranje **Dipi Color**.

Jupol boja proizvodi se već 30 godina i to je najčešće upotrebljavana boja u BiH. Ukoliko, pak, želite da vam dom miriše na svježinu limuna možete upotrijebiti **Jupol citro**. On također posjeduje i dodatke koji sprečavaju nastanak zidne plijesni. Zbog toga je ova boja primjerena u kupatilima i kuhinjama, prostorijama koje je «napala» plijesan. **Jupol Gold** je visokokvalitetna boja otporna na suho i mokro trljanje i pogodna za tzv. opterećene površine koje je zbog toga lakše održavati čistim. Ako vam na pamet padne bilo koja nijansa boje, možete je naći među 300 tonova koliko ih ima **Jupol Gold**! Za dekorativnu zaštitu zidova, najbolje je upotrijebiti visokokvalitetnu unutrašnju boju, **Jupol Latex**. Ove boje, prije svega, su primjerene za dekorativnu zaštitu zidova u poslovnim objektima, školama i vrtićima, dakle javnim objektima. Može biti mat, polumat i saten, a sva tri odlikuje iznimno visoka otpornost na habanje i perivost obojenih površina i to običnim deteržentima za suđe, naprimjer. Za hitna i česća bojenja Hrapović nam je preporučio **Jupol Koncentrat** za koji je dovoljan jedan nanos. Ovaj proizvod nije moguće nijansirati. Za obnovu unutrašnjih zidnih površina u starim objektima i objektima arhitektonskog naslijeđa preporučuje se **Jupol Silikat**, a ukoliko želite površinu sa reljefom upotrijebite **Jupol Rustikal**.

Nisu zaboravljeni ni poljoprivrednici. Za poljoprivredne objekte, štale i podrume tu je kreć koji se može koristiti i za zaštitu sadnica drveća.

Jupol trend

Za brzo i jednostavno bojenje unutrašnjih zidova možete koristiti **Jupol Trend**. Između devet novih trendovskih boja izaberite onu koja vam najviše odgovara. A, bojenje? Vrlo jednostavno - u jednostrukom nanosu .

