

Prilog o ljepoti, modi i zdravlju

ŽENA

Bosne i Hercegovine



PROJEKTI
ZAGRLJAJ PODRŠKE

MODA

VELIKI COME BACK

ZIMNICA

KOMPLIKOVANO,
A JEDNOSTAVNO

“OSLOBAĐANJE ORMARA”



Mamografija

Značenje mamografskog postupka je u mogućnosti preciznog otkrivanja promjena na tkivu dojke. Statistički je dokazano da mamografija bilježi promjene na dojci **jednu do dvije godine ranije** od običnog kliničkog pregleda zasnovanog na pojavi simptoma ili opipljive kvržice.

Ovaj pregled u većini slučajeva nije bolan. Stoga se preporučuje obaviti mamografiju u razdoblju kad su grudi najmanje osjetljive, dakle odmah nakon menstruacije (između prvog i desetog dana menstrualnog ciklusa).

Obavljanje mamografskog pregleda se preporučuje:

- bazična mamografija između 38. i 40. godine života
- od 40. do 50. godine u razdoblju od 1 - 2 godine
- od 50. do 69. godine jednom godišnje
- od 70. godine u razdoblju od 1 - 2 godine

► **PRIREDILA: Mevlida Novalić**

Uzroci pojave raka dojke, nažalost, još nisu poznati. Međutim, čini se da su nasljedni faktori i stil života od presudne važnosti za njegovu pojavu. Tako je veća mogućnost obolijevanja kod žena koje su u izravnom srodstvu s oboljelim članovima obitelji (po majčinoj liniji). Zapravo, pojedini geni su odgovorni za povećanu pojavu raka dojke u žena nositelja gena.

Povećani rizik pojave raka povezan je s nezdravim stilom života, s nedovoljnim kretanjem i nezdravom prehranom (višak masnoća i šećera, brza hrana), pušenjem i pretjeranom konzumacijom alkohola. Zasad nije znanstveno utvrđena izravna veza nastanka raka dojke s preuranjenom prvom menstruacijom, zamjenskom hormonalnom terapijom u vrijeme klimakterija ili kasnog prvog porođaja (nakon 35. godine).

U toku je kampanja edukativno-humanitarnog karaktera, koju su pokrenule, osmislile i vode žene iz cijele Bosne i Hercegovine. Primarni cilj ove kampanje jeste podizanje svijesti o karcinomu dojke u bh. društvu, s naročitim naglaskom na ranu dijagnostiku i liječenje ove bolesti. Rana dijagnostika kod karcinoma dojke presudna je u

dobijanju bitke. Uz ranu dijagnostiku i adekvatno liječenje postotak izliječenja iznosi oko 90 posto. Dakle, borba protiv raka dojke započinje sa prevencijom i ranim otkrivanjem.

Još nešto nam pokazuje ova akcija: koliko je u borbi protiv ove bolesti važna porodica i prijatelji. Jer, kada se dijagnosticira karcinom dojke, to nije i ne smije biti kraj! Uz podršku porodice i prijatelja sve je lakše. Upravo takav je i naziv akcije- Zagrljaj podrške. Na naslovnoj strani Žene BiH je fotografijska Gordane Radonjić iz Doboja i njene sestre ,jednoajčane bliznakinje, **Željke**. To je samo jedna u nizu fotografija kojima nam učesnici ove kampanje žele pokazati koliko je važno imati nekoga na koga se može osloniti i ko će vam dati podršku. I, kako poručuje Gordana koja se prije četiri godine suočila sa ovom opakom bolešću –vodimo računa o zdravlju dok smo zdravi! Obje sestre se nadaju da će ova kampanja napraviti veliki pomak u našem društvu i pokrenuti svijest naših žena, ali i muževa, očeva, braće, porodice... dakle svih nas.

Pridružite se i vi ovoj kampanji i dajte svoj doprinos u podizanju svijesti o karcinomu dojke, važnosti ranog otkrivanja i mogućnostima kvalitetnog liječenja u Bosni i Hercegovini.

Preventiva



Dobra je navika, svaki mjesec, pet do deset dana nakon završetka menstrualnog ciklusa, uvijek na isti i uobičajeni način, obaviti samoopipavanje dojki. Time se, s vremenom, postiže spoznaja o normalnom tkivu dojke, te u slučaju pojavljivanja nepravilnosti tkiva ili tumora, doista se rano i na vrijeme može otkriti eventualni karcinom dojke.



1. Svučite se do pojasa, stanite pred ogledalo i promatrajte svoje dojke tražeći bilo kakvu promjenu u veličini, položaju ili obliku. U 40% žena dojke nisu u istoj visini grudi niti jednako velike.



2. Podignite ruke iznad glave i promatrajte dojke iz svih položaja. Pogledajte da li ima bilo kakvih promjena od prošlog mjeseca. Zatim ležite, a mali jastuk ili složeni ručnik stavite pod lijevu lopaticu. U tom se položaju dojka rastegne jednoliko i time se olakša kontrola. Zatim stavite lijevu ruku pod glavu a desnom pretražite lijevu dojku. Prste držite zajedno ispružene, ali ne ukočene. Na ovaj način najlakše ćete osjetiti bilo kakvu kvržicu ili odeblljanje u dojci.



3. Zamislite dojku kao krug podijeljen na četiri dijela. Ponajprije pogledajte gornju unutrašnju četvrtinu dojke.



4. Zatim, kao na slici, pregledajte donju unutrašnju četvrtinu dojke. Ruka je i dalje iznad glave.



5. Sada položite lijevu ruku uz bedro i pretražite donju vanjsku četvrtinu grudi.



6. Posljednju pogledajte gornju vanjsku četvrtinu dojke, gdje su najčešće promjene u dojkama.

7. Završite pregled opipavanjem područja pazušne jame. Da ispitajte desnu dojku podmetnite ručnik ili jastuk pod desnu lopaticu, a desnu ruku stavite pod glavu. Lijevom rukom radite isto što ste prije radili desnom, ali spustite desnu ruku uz bedro prije nego što započnete kontrolirati vanjsku stranu dojke.



Zagrljaj podrške

Asocijacija udruženja za brigu o pacijenticama/pacijentima oboljelim od karcinoma dojke u BiH i Udruženje onkologa BiH tokom oktobra/listopada 2007. godine pokrenuli su edukativno-humanitarnu akciju *Zagrljaj podrške* koja će trajati do kraja 2007. godine. Kampanja ima za cilj podizanje svijesti javnosti o karcinomu dojke, zloćudnoj bolesti koja pogađa veliki broj žena u našoj zemlji. Cjelokupnu kampanju je osmislio i provodi kreativni tim agencije *PRag* i na taj način daje svoj doprinos ovoj akciji.

Zagrljaj podrške odvija se pod pokroviteljstvom predsjedavajućeg Predsjedništva BiH **Željka Komšića**, Ministarstva zdravlja Federacije BiH i Ministarstva zdravlja Republike Srpske, a generalni sponzor kampanje je farmaceutska kompanija *Hoffma-*



nn La Roche. Od 1.10. do 31.12. aktivirani su humanitarni brojevi telefona sva tri telekom operatera na teritoriji cijele BiH sa cijenom poziva od dvije (2) KM plus PDV po pozivu. Prikupljena sredstva od humanitarnih poziva putem ovih brojeva namijenjena su kupovini **dva mobilna mamografa** (jedan za teritoriju FBiH i jedan za teritoriju RS-a), kako bi se što većem broju žena, ali i muškaraca, pružila mogućnost ranog otkrivanja ovog najčešćeg karcinoma kod žena od kojeg samo u BiH svake godine umre 500 žena, a oboli 1.353 žena.

U sklopu kampanje krajem oktobra će biti organizirana izložba britanskog fotografa **Rankina BREST FRIENDS** u Sarajevu i Banjoj Luci, uz koju će ići i bh. izložba **ZAGRLJAJ PODRŠKE**, poznatog bh. fotografa **Zije Ga-**

fića, a u kojoj uz pacijente i pacijentice oboljele od ove bolesti svoju podršku daju brojne poznate osobe iz svijeta sporta, muzike, filma i drugih sfera javnog života u BiH.

Snimanje bh. izložbe je upravo završeno u Sarajevu, a u njemu, pored pacijentica iz Banje Luke, Tuzle, Sarajeva, Mostara, Bijeljine i drugih bh. gradova, učestvovali su **Srdan Vuletić**, **Maja Tatić**, **Jasna Žalica**, **Enis Bešliagić**, **Alma Čardžić**, **Aleksandar Hršum**, **Dino Konaković**, gradonačelnik Tuzle **Jasmin Imamović**, te bh. košarkaš **Damir Mršić**.

Poznati bh. reditelj **Pjer Žalica** režirao je televizijske spotove čije je emitiranje već počelo na televizijskim stanicama u Bosni i Hercegovini. U televizijskim spotovima pacijentice, ljekari i poznate osobe iz BiH pozivaju građanke i građane na redovne preglede i brigu o svome zdravlju.

Članice Asocijacije susrele su se sa predsjedavajućim Vijeća ministara BiH **Nikolom Špi-**

rićem koji im je obećao ličnu i podršku institucije na čijem je čelu. Podršku za realizaciju kampanje i ciljeva za koje se Asocijacija zalaže dali su i članovi Predstavničkog doma Parlamenta BiH, Predstavničkog doma Parlamenta FBiH te Narodne skupštine i Vijeća naroda Republike Srpske. Ministri u Vijeću ministara, zastupnici u entitetskim i državnim parlamentu BiH nose ružičaste vrpce, svjetski znak borbe protiv karcinoma dojke.

Kampanju su podržale brojne kompanije u našoj zemlji, poput *DHL-a*, *Uniqa osiguranja*, *Orbica*, *Alme Ras*, *m:tel-a*, *BH Telecoma*, *HT Mostar*, *ComTradea*, *Klasa*, *Sarajevske pivare*, *Metromedije*, *Europlakata* i dr. Podršku kampanji do sada je pružio i *Košarkaški klub Bosna Asa BH Telecom* te brojni bh. mediji, *BHT*, *Federalna televizija*, *RTRS*, *BH Radio 1*, *Federalni radio*, *Dnevni avaz*, *Nezavisne novine*, *Azra*, *Start BiH* i mnogi drugi.

Ciljevi Asocijacije

Suadeta Bobić, predsjednica Asocijacije, ističe da se Asocijacija zalaže:

- za uspostavljanje jedinstvenog registra malignih oboljenja na nivou države,
- jednako pravo na dijagnostiku i liječenje u svim dijelovima BiH,
- uvrštavanje neophodnih lijekova i terapija za liječenje karcinoma dojke na liste lijekova fondova zdravstvenih osiguranja, posebno lijeka *Herceptin* za sve pacijente sa HER 2+++ nalazom.
- uvođenje knjižica za maligne bolesti, odnosno prioritete u pružanju zdravstvenih usluga
- jednaka prava pacijentica u BiH na besplatne proteze i grudnjake,
- edukaciju medicinskog osoblja onkologa, hirurga, radiologa, radioterapeuta i genetičara,
- pravo na drugo ljekarsko mišljenje,
- poštivanje smjernica Evropske lige za borbu protiv raka – Deklaracije o pravima pacijenata,
- uključenje Asocijacije BiH u EUROPA DONNU – evropsku koaliciju protiv raka dojke.

Asocijacija udruženja za brigu o pacijenticama/ pacijentima oboljelim od raka dojke u BiH i Udruženje onkologa BiH „Zagrljaj podrške“

Pozivom od 1.10. do 31.12. na
090 291 002 (Za korisnike BH Telecoma, donirajte 2 KM*),
092 890 800 (Za korisnike HT Mostar, donirajte 2 KM*) i
1412 (Za korisnike Telekoma Srpske i m:tel-a, donirajte 1 KM*)
donirate sredstva za kupovinu dva mobilna
mamografa za rano otkrivanje karcinoma dojke.





VELIKI COME BACK



- Za poslovnu ženu preporučujemo ovu idealnu kombinaciju sportskog i elegantnog. Kapa, kačket ili šešir ove sezone ne služe za zaštitu od hladnoće. To je sastavni dio vašeg imidža.



- Svjetlucave jakne i mantili za večernji izlazak: kombinujte srebrenu, sivu i bijelu!

- Kapuljače i bogate, visoke kragne neobičnih oblika ove sezone su nezaoobilazan detalj i na kožnim jaknama

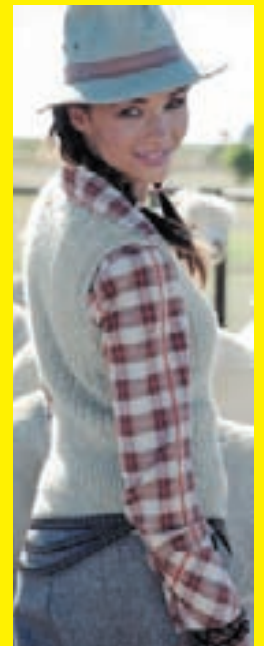
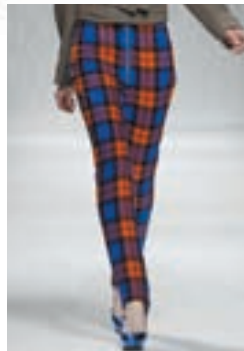


- Moda 60-tih: Kožna jakna i velika dugmad

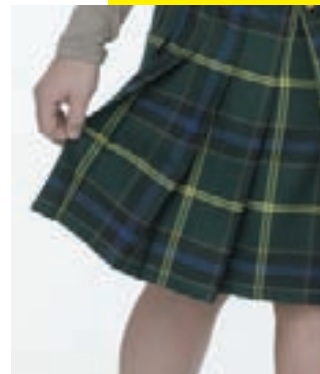




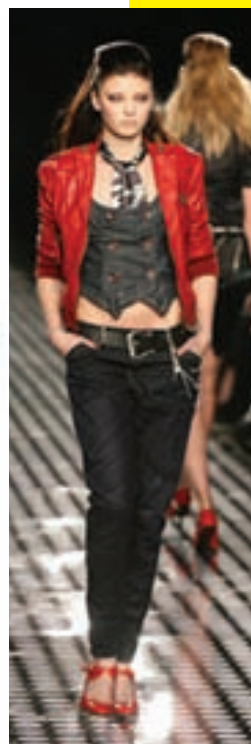
Ni rukavice ove sezone ne služe za zaštitu od hladnoće. Uklopite ih uz svoj stil.



Želite li slijediti trendove, kožna jakna ove jeseni je pravi izbor. Modni dizajneri zanemarili su reakcije organizacija za zaštitu životinja, pa su nam kao osnovni materijal za ovu jesen, kožu ponovo vratili na modne piste. Izaberite lakirane ili brušene, egzotične poput koža reptila i nojeva ili mekane janjeće kože!



Osim kože glavnu ulogu u jesenskoj shemi imaju mekani, profinjeni i plemeniti materijali koji postaju pravi kontrast sjaju, lakiranoj koži i gumi. Uzorak sezone definitivno je karro koji je ponajviše inspiriran kiltovima škotskih klanova i odjećom kanadskih drvosječa. Izvezen, pleten, tkan ili printan, karirani je uzorak provučen kroz čitav niz odjevnih predmeta, pa ga nalazimo na kaputima i hlačama, suknjama i haljinama, ali i torbama i šeširima.





Komplikovano, a jednostavno!

Znamo da vam je puno jednostavnije otići do trgovine ili naručiti od neke provjerene domaćice nekoliko tegli ajvara, turšije, punjenih i zakiseljenih paprika, kompote... ali, ipak pokušajte sami. Ove godine neka vam kuća zamiriše na pečene paprike i ajvar, cimet, klinčiće... Pokušajte zimnicu pripremiti sami - barem nešto! Uključite cijelu porodicu, zasigurno će biti zabavno!

Šta trebamo znati

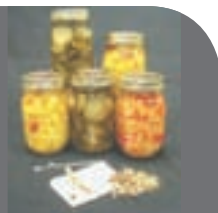
- Konzervirajte samo najkvalitetnije voće i povrće.
- Za konzerviranje koristite zrele, a nikako prezrele namirnice.
- Zimnica je zdravija i ukusnija uz organske namirnice.
- Zimnicu kuhajte u emaljiranom, vatrostalnom ili aluminij-skom posuđu.
- Staklenke neka budu neoštećene i u besprijekornom higijenskom stanju, a najbolje je koristiti posve nove: dobro ih operite, ocijedite na čistom ubrusu i neposredno pred punjenje pasteurizirajte.
- Sterilizirajte i ostali pribor i posuđe i ostavite da se osuši bez brisanja.
- Kako biste spriječili pucanje staklenki pri punjenju vrućim sadržajem, pod staklenke stavite vlažnu tkaninu.
- Ne zaboravite na začine koji će zimnicu dodatno aromatizirati i obogatiti.
- S druge strane, oprezno sa soli, octom i šećerom.
- Predugim kuhanjem namirnice gube hranjive sastojke.
- Limunov sok i šećer pomažu zgušnjavanju primjerice džema, a prorijedite ga dodatkom vode.
- Poklopce/čepove i rub staklenke/flaše prije punjenja prebrišite alkoholom.
- Po punjenju u staklenke trajnost npr. džema se dodatno povećava steriliziranjem u pećnici ili na štednjaku, u posudi s vrućom vodom.
- Na vrećice, staklenke, flaše napišite sadržaj i datum. Znate li predviđeni datum trajanja zimnice, napišite i njega.
- Staklenke sa zimnicom čuvajte na suhom, zračnom i tamnom mjestu.
- Pojavili se ipak znakovi kvarenja, zimnicu, ukoliko je to još moguće, prokuhajte, naknadno sterilizirajte ili pokušajte spasiti prebacivanjem sadržaja u drugu staklenku... Ako vam ništa drugo ne preostane, potrošite je odmah. Najgori scenarij je bacanje.

TURŠIJA

- Potrebno:
- 2 kg zelene ili žute paprike,
 - 2 kg mrkve,
 - 2 kg kupusa,
 - 2kg karfiola,
 - 2 kg zelenog paradajza,
 - 1 kg crnog luka
 - nekoliko korijena hrena

Priprema:

Povrće dobro oprati u hladnoj vodi, očistiti od peteljki, kupus izrezati na četvrtine i odmah redati u pripremljen veći sud, čup ili bure. Najbolje bi bilo redati po jedan red od svakog povrća i tako sve dok se ne upotrijebi svo povrće. Kad je turšija lijepo složena, dodati još nekoli-



AJVAR

- Potrebno:
- 10 kg crvenih rog paprika
 - 5 kg patlidžana
 - Soli po želji
 - Ljutih papričica - po želji
 - 1 l ulja (suncokretovo ili biljno)



Priprema:

1. Paprike operite i stavite peći u pećnicu na 200°C oko 20 min. Peći dok ne budu meke. U nekoliko tura ispecite sve paprike. Kad su pečene, ostavite ih u lonac poklopljene da još malo omeškaju od pare. Uklonite im stabljiku i koliko možete od sjemenki. Ogulite ih.
2. Patlidžane ogulite prije pečenja, i izrežite na četvrtine, pecite također na istoj temperaturi kao i paprike, i otprilike isto vrijeme, tj. dok ne bude pečen i smekšan.
3. Pečeno povrće sameljite u stroju za mljevenje na srednju širinu sita. Pokušajte na par paprika odmah mljeti koji patlidan, da vam smjesa bude što ujednačenija, također dodajte i ljute papričice, prema svom ukusu. Bez obzira radite li blagi ili ljuti, par papričica je dobro za aromu. Meljite dok ne sameljete sve povrće.
4. Od količine samljevenog povrća ispadnu oko dvije velike tepsije pune smjese, što treba raspodijeliti za dva velika široka lonca dubine oko 25 cm. Bolje je da je lonac širi, lakše je ukuhavati ajvar.
5. Na dno lonca izlijte malo ulja, ubacite smjesu i krenite kuhati, na najmanjem plameniku na najlakšoj vatri, uz neprestano miješanje, oko 2-3 sata. Dodajte polako tokom kuhanja soli i ulje.
6. Ulje se dodaje postepeno, svakih 15-30 minuta, odnosno kad vidite da je povrće upilo ulje koje ste prethodno dodali. Na svaku smjesu ide oko pola litre ulja, ne stavljajte više jer će biti premasan.
7. Ajvar je gotov kada boja od početne crvene pređe u naranđasto-smeđu. Možete ga testirati tako da jednu kašičicu ajvara stavite na tanjirić da se ohladi. Ako polako klizi kada nagnete tanjirić znači da je ajvar gotov.
8. Skuhani ajvar uljevajte u prethodno zagrijane staklenke koje ste u pećnici grijali na 100°C oko 20 minuta. Okrenite ih naopačke da se vakumiraju, prije zatvaranja staklenki po želji možete staviti par kapi ulja na ajvar.

Patlidžani u maslinovom ulju

- Potrebno:
- 2 kg patlidžana
 - 2 l vinskog octa
 - 3 dl maslinovog ulja
 - so
 - bijeli luk



Priprema:

Patlidžane operite i dobro osušite, pa narežite na ploške debljine 0,5 cm. U širokoj posudi zakipite ocat i u njemu kuhajte patlidžane oko 5 minuta. Potom ih složite u suhe staklenke, ostavite da se ohlade, prelijte dijelom ohlađenog octa u kojem ste kuhali patlidžane. Dodajte sjeckani luk, pa na kraju zalijte maslinovim uljem i zatvorite. Na ovaj način pripremljen patlidžan može stajati do 6 mjeseci.

ko korijena očišćenog hrena i po ukusu ljutih papričica. Sve pritisnuti sa daskom koja prekriva čitavu površinu i na dasku staviti neki teret. Može i kamen, koji ste prije toga dobro oprali. Preporučujemo da se uvijek u neku kesu.

Na kraju sve preliti sa "presolcem" koji smo napravili tako što smo prokuhali 10 l vode sa 250 g esencije, 300 g soli, 10 g konzervansa i 10 g vinobrana.

Odozgo teglu zatvoriti. Najbolje je teglu zatvoriti celofanom.

Coca-Cola[®]

uz Vaše specijalitete!



Coca-Cola[®]



SERVIS I SAVJETI



Web za korisne informacije i savjete

Portal www.enterijer.ba dostigao je prvo mjesto na najpoznatijoj internet tražilici – Google. Ukoliko ukucate riječ enterijer, od više od 600.000 stranica sa istom tematikom, Google će kao prvu izbaci portal Enterijer.ba. Ovo je potvrda višemjesečnog rada ekipe stručnjaka koja posjetiocima ovog portala nudi obilje korisnih i interesantnih informacija o renoviranju i opremanju doma.

Trenutni hit portala su savjeti stručnjaka, gdje arhitekta i dizajneri besplatno daju savjete zainteresiranim posjetiocima portala o njihovim problemima i dilemama koje imaju prilikom renoviranja ili opremanja stana. Pored toga, i dalje su tražene preporuke majstora, koje posjetioци ostavljaju na forumu portala i tako ostalima omogućavaju da angažuju majstore koji im neće napraviti «fušeraj» u stanu.

Portal je koncipiran kao magazin koji nudi informacije i stručne savjete, ali i kao baza od oko 500 kompanija u BiH čija djelatnost je vezana za opremanje i uređenje enterijera.



Preporučujemo majstore:

Električar 061 181 432

Vodoinstalater 061 531 867

Vodoinstalater, keramičar i moler
061/252199

Vodoinstalater 061/243098

Vodoinstalater 061/277068

Moler 061/252199

Moler 033/617688

Moler 061/233194

Keramičar 061/252199

Keramičar 062/126992

Keramičar 061/259764

Parketar 061/722370

Parketar 061/398007

Stolar 061/100539

Stolar 061/139452

Stolar 061/299495

Električar 061/222191

Električar 061/188472

Sitne popravke u stanu 063/887739

♦ Vaše prijedloge, iskustva i eventualna upozorenja šaljte na tel/fax 033/204060, e_mail: redakcija@startbih.info.

Šaljite i svoje podatke koje, naravno, nećemo objaviti.

“OSLOBAĐANJE ORMARA”

Ako se u vašem ormaru još uvijek nije desila smjena godišnjih doba, evo nekoliko savjeta da to učinite brzo, lako i sa zadovoljstvom!

PRVI KORAK

Ispraznite ormar tako da u njemu ne ostane baš ništa. Sve poslažite tako da imate u vidu svaku izvađenu stvarčicu i razdijelite ljetnu od jesenje i zimske odjeće. Ovako ćete dobiti ideju o tome što vam je na raspolaganju.

DRUGI KORAK

Recite zbogom odjeći za koju sigurno znate da je više nikada nećete obući.

TREĆI KORAK

Preostalu garderobu pregledajte kako bi utvrdili je li u dobrom stanju. Ukoliko se od korištenja toliko pohabala da je više ne možemo popraviti, i to treba odstraniti. Sve nedostatke popravite: od prišivanja dugmadi, oštećenih džepova, odstranjivanja fleka...

ČETVRTI KORAK

Uzmite pauzu, a onda se presaberite. Zapišite sve što mislite da vam je neophodno za ovu jesen.

PETI KORAK

Isplanirajte troškove!

ŠESTI KORAK

Krenite u kupovinu!

Naravno, ne zaboravite da stvari prije toga posložite. Ljetnu garderobu možete spakovati u kutije, vakumirane vrećice ili stavite negdje iza jesenje i zimske garderobe.



Kada završite sa pospremanjem i slaganjem ormara, preporučujemo vam da upotrijebite i neki osvježivač koji će ujedno biti i sredstvo protiv moljaca. Danas u trgovinama možemo naći sredstva različitih oblika i mirisa.

**Platnene vrećice
punjene sušenom
lavandom**



Dugo zadržavaju blagi miris ljeta i dobro djeluju na miran san.

Cijele sezone štite vašu omiljenu garderobu u ormarima i fiokama. Kombinacija odgovarajućih aktivnih osnova i prirodnih mirisa uništava moljce koji se nalaze u vašim ormarima.

Zamijenite proizvod na kraju sezone (nakon 3 mjeseca).

Raid Tarme i mirišljave vrećice

Tarme Lavanda
Tarme Cedro
Multipak 5+1



Biljke za čisti kućni vazduh

Osim što nam biljke uljepšavaju prostor u kojem živimo, pomažu nam i poboljšati kakovu zraka u zatvorenim prostorima koji su slabo prozračivani. Upravo u prostorijama sa suhim zrakom, koji je nezaobilazan u stanovima s centralnim grijanjem, iskazat će svoju snagu i kvalitetu. Ovi prirodni filteri 90% vode koju prime zalijevanjem vrte preko lišća u zrak i stvore ugodniju sobnu klimu. Dosadašnja istraživanja su pokazala da je za pročišćavanje zraka u jednoj kući ili uredu, na svakih 10 m2 dovoljno 2-3 sobne biljke.

Kako biste dobro izabrali biljke, pri kupovini se oslonite na slijedeća pravila:

- Za prostorije koje ste nedavno bojili ili u kojim ste mijenjali raspored najbolji je filadendron, fikus i dracaena.
- u kuhinji će čestice plina najbolje odstraniti sobna lozica.
- za radnu sobu ili kancelariju gdje ima puno drvenog namještaja savršen je bršljan.
- pri kupovini birajte biljke sa velikim zelenim listovima, jer su bolji ovlaživači.
- Najbolji ovlaživači zraka su Ciperus “Cyperus”, koji još zovu kućni papirus, i razne vrste paprati. No te biljke zahtijevaju puno vode i redovno prskanje kišnicom ili odstajalom mlakom vodom iz vodovoda.

