

Prilog o ljepoti, modi i zdravlju

# ŽENA

Bosne i Hercegovine



VRIJEME DARIVANJA  
NAJLJEPŠI POKLONI  
ZA PREDSTOJEĆE PRAZNIKE

PRAZNIČNE  
DEKORACIJE

DRAGOCJENOSTI ZA LJEPŠI ŽIVOT



Mjesec decembar nije samo zadnji mjesec u godini, nego i vrijeme u kojem euforično tragamo za najboljim provodom za Novu godinu, najljepšom toaletom, najboljim društvom. Pred nama su i vjerski blagdani Kurban-bajram i Božić koje obilježavamo u krugu porodice sa našim najbližim. Ujedno su i prilika da se okrenemo nama samima, analiziramo naše postupke u proteklom periodu i obećamo sebi da ćemo ubuduće biti još bolji. Ovo je i vrijeme darivanja. Kroz darove pokazujemo šta osjećamo prema onome kome darujemo: samo hrabro otvorite svoje srce dok ih birate! Ali, pri tom, u ovom mjesecu otvorite srce i za one kojima je potrebna pomoć ovog društva i nas kao pojedinca.

# Najljepši pokloni za p

► PRIREDILA: **Mevlida Novalić**

Lijepo je pomagati cijele godine, no za blagdane je još ljepše. Tada se mnogi od najsiromašnijih među nama osjećaju još siromašnijima. Zato vam predlažemo da umjesto traganja za skupim poklonima i skupim toaletama odvojite vrijeme da pomognete onima kojima je to potrebno. Možda za nekoga iz susjedstva, stare i iznemogle, javne kuhinje, domove za nezbrinutu djecu, udruženja za osobe sa invaliditetom... zaista je spisak prevelik da bi stao na ove stranice. Saznaj gdje i kako možeš

pomoći. To može biti donacija u hrani, odjeći, volonterskom radu i slično.

**- Kupuj da pomogneš** Postoje mnoge pretpraznične akcije prodaje ručnih radova izašlih iz radionica mnogobrojnih udruženja sa porukom kupi da bi pomogao. Stoga, ako već kupujete, radije kupujte ovakve proizvode. Spomenut ćemo samo neka udruženja i njihove aktivnosti. Vi svakako možete lako pronaći one kojima možete pomoći. Mnogo lakše nego u prepunoj prodavnici ili komercijalnom četru pronaći neku krpicu koju baš želite obući. Želja je ipak najbitnija, a zadovoljstvo - nemjerljivo!

### NVO altruista SVJETLO

Udruženju je rođeno u IX mjesecu 2005. godine.

Misija mu je pružiti podršku i stvoriti uslove da osobe s umanjnim sposobnostima iskažu vlastite vrijednosti i budu korisne sebi i zajednici. Žele ukloniti barijere i prepreke koje vode diskriminaciji i socijalnom isključivanju, izmijeniti negativan društveni odnos prema osobama s invaliditetom. Kroz različite aktivnosti promovišu i grade jednake mogućnosti za sve.

U cilju ispunjenja svoje misije, realiziraju mnogobrojne aktivnosti programskog sadržaja: Edukacija *Gaudeamus*, Istraživanje *Jacques Kusto*, Inkluzija *Windows*, Zastupanje i pravno osnaživanje *Martin Luther King*, *Sport Dr. Socrates*, Kultura *Renesansa*; Volonterski rad *Free*, Humanitarna pomoć *Solidarites*.

Te aktivnosti, između ostalog, podrazumijevaju: teatarske radionice, plesne radionice, *Art Line* kreativne radionice, radionice za samozastupanje; Nenasilno upravljanje konfliktima-AVP metodologija, Odnosi s javnošću, Lokalna vlast i mladi, Škola manekena, Škola demokratije za mlade s umanjnim sposobnostima, političke partije i osobe s umanjnim sposobnostima, Položaj osoba s umanjnim sposobnostima u BiH, Odnos lokalne samoprave prema potrebama osoba s umanjnim sposobnostima, humanitarne modne zabave *Hajde budim drug za djecu* sa i bez poteškoća u razvoju, izložbu umjetničkih fotografija, obilježavanje Dječije nedjelje, rođendanske zabave, piknik, odlaske sa volonterima na javne manifestacije. Organizirane su

izložbe unikatnih radova na značajnim manifestacijama u UNITIC-u, Mercatoru, u Srednjoj ekonomskoj školi, u sklopu manifestacija Internacionalni dance festival, KIDS Festival, Sarajevu Film Festival i niz drugih aktivnosti.

I u sportu su postigli zavidne rezultate osvajajući niz srebrnih i bronza medalja.

Organizirali su i humane akcije. Distribuirali donacije u dva navrata udruženjima i javnim ustanovama: *Zavod Baković i Zavod Drin*, *Centar Vladimir Nazor*, Udruženja *Oaza*, *Oboljelih od dječije cerebralne paralize*, *Naša djeca*, *O.Š. Džemaludin Čaušević*. Ukupna vrijednost donacije iznosi 10.877,00 KM.

Sve realizirane aktivnosti imaju za cilj pružiti podršku i stvoriti uslove da se iskažu vrijednosti mladih s umanjnim sposobnostima, kako bi postali korisni i aktivni članovi društva, svjesni svojih vrijednosti, a ne marginalizirana grupa koja očekuje sažaljenje i pomoć drugoga.

U povodu Međunarodnog dana osoba s invaliditetom (03.12.) i Međunarodnog dana volontera (05.12.) organizirali su i prodajnu izložbu NEŠTO VIŠE unikatnih radova mladih s umanjnim sposobnostima. Unikatni radovi su nastali u *ArT LiNe* kreativnoj radionici, a mladi s umanjnim sposobnostima izradili su mnoštvo sjajnih radova: svilene marame, svijećnjake, ukrasne slike, ručno bojane figure, ukrasne jastuke, magnete, ukrasne šolje, ukrasne kutijice za nakit, praznične čestitke, lančice, ukrasne ramove.

**Pozovite: 033 767 510 i 061 555 295**

### Udruženje humanih aktivnosti « LIGA HUMANIH-HUMAN LEAGUE»

Programski ciljevi ovog Udruženja su:

- okupljanje lica čije je opredjeljenje da se bave humanim aktivnostima;
- aktivnosti za zbrinjavanje djece bez roditelja;
- pomaganje djeci bez roditelja, kao i djece sa jednim roditeljem;
- pomoć u školovanju i stipendiranju mladih talenata;
- organiziranje ekoloških akcija;
- uključivanje mladih u ekološke akcije mladih sa ekološkog aspekta;
- organiziranje seminara i okruglih stolova koji se bave ekološkom tematikom;
- povezivanje sa pojedincima i udruženjima iz zemlje i inostranstva koja se bave sličnom problematikom;
- te drugi ciljevi koji su u skladu sa Zakonom i Statutom.

U toku svog postojanja *Liga Humanih* je organizirala niz akcija, a posebno ističu akciju sa udruženjem *OAZA*, prikupljanje učila za *Školu u bolnici* - KC Koševo, novogodišnji paketići za bolesnu djecu (pedi-

jatrija, dječija hirurgija), Dječiji dom *Bjelave* i prikupljanje hrane za Dječiji dom *Mjedonica*.

Kao i prethodnih godina i ovog decembra *Liga humanih* pokrenula je akciju sakupljanja sredstava za dodjelu novogodišnjih paketića djeci bez roditelja i djeci sa posebnim potrebama. Humanitarna akcija *100 (firmi) donatora, 1000 radosti* obuhvata 1.000 malisana iz svih ustanova za zbrinjavanje napuštene i djece sa posebnim potrebama sa područja grada Sarajeva (Kantona Sarajeva), sa željom da ovoj djeci uljepšaju praznične dane prigodnim novogodišnjim programom uz Djeda Mrza i dodjelu paketića.

Planirano je napraviti paketiće u vrijednosti od 50 KM (sa PDV-om), a svaki paketić bi sadržavao slatki program i igračku prilagođenu uzrastu djeteta. Detalji o ovoj akciji i mogućnostima vašeg učešća u njoj možete saznati na internet stranici [www.liga-humanih.ba](http://www.liga-humanih.ba) ili direktno putem telefona:

**061/158-015 Mirsad M. Ibrić; 062/331-090 Aleksandra Kostić**

ili na adresu: *Liga humanih*, Fra Anđela Zvizdovića br.1,







## Srce za djecu koja boluju od raka u F BiH

Udruženje okuplja roditelje i prijatelje djece sa dijagnosticiranim malignim oboljenjima. Osnovani su u aprilu 2003. god. Sa osnovnim ciljevima: pomoći djeci oboljeloj od raka, ostvariti dobru saradnju sa medicinskim osobljem, kontaktirati sa evropskim i svjetskim klinikama koje liječe naše male heroje kada nemaju mogućnost tretmana u BiH, štampati priručnike za roditelje, programima resocijalizacije i rehabilitacije pomoći da se naša djeca ne stide što su pobijedila rak. Udruženje trenutno broji oko 320 članova, većinom roditelja oboljele djece, a nažalost, taj broj je u porastu jer je broj djece sa dijagnozom malignog oboljenja sve veći. Udruženje nije niti na jednom budžetu, pa su za svoj rad i finansijsku pomoć koju pružaju porodicama pri-siljeni da iznađu sredstva vlastitim radom i raznim akcijama koje organiziraju.

Tako su nam u ove prednovogodišnje praznike pripremili:

- \*čestitke, ručno rađeni crteži djece u radionicama, po cijeni od jedne do tri marke,
- \*CD-ove *Srce za djecu* po cijeni od 10 KM. Sadržaj CD je osam instrumentalna djece osnovnih i srednjih škola SBK, a dvije pjesme su posvećene djeci oboljeloj od raka.
- \*Udruženje ima i tz. humani telefon.

Pozivom na broj : **094 292 016** donirate tri KM za pomoć djeci.

Uključite se u humanu akciju. Čestitke i CD-ove možete poručiti putem telefona:

**033 215 416 i 061 719 731**

# predstojeće praznike

## Obrazovanje gradi Bosnu i Hercegovinu

Udruženje je navladino, neprofitabilno, višenacionalno udruženje koje vodi brigu o djeci - žrtvama rata. Najprije o 23.000 si-ročadi u Federaciji Bosne i Hercegovine koja su ostala bez jednog i 1.400 bez oba roditelja, a zatim o invalidnoj i drugoj si-romašnoj i obespravljenoj djeci, te nadarenim učenicima i studentima. Iznalazeći mogućnost da ih moralno i materijalno podrži, Udruženje pokušava da im olakša svodnevnicu i pomogne da završe školu i fakultet i stanu na svoje noge. Od osnivanja 1994. godine do danas Udruženje je na različite načine pomoglo više od 30.000 djece: dodjelom stipendija učenicima i studentima, jedno-kratnim i višekratnim novčanim i materijalnim potporama najugroženijih, organiziranjem ljetovanja u Španiji, Italiji, Francuskoj, Nje-mačkoj, Austriji i Hrvatskoj. U ovom periodu Udruženje je podijelilo preko 10.000 stipendija u vijednosti od oko 350.000,00 eura. *Obrazovanje gradi Bosnu i Hercegovinu* je pomoglo u djelimičnom opremanju nekoliko škola u Bihaću, Sarajevu, Tuzli i Zenici i tamo gdje je bilo najpotrebnije da se djeci olakšaju uslovi školovanja.

Za dosadašnji humanitarni i humanistički angažman Udruženje je dobilo veliki broj domaćih i međunarodnih priznanja, među kojima i PRIX DE L'ESPOIR, la Communaute Internationale Bahai-Pariz i više od 70 zahvalnica koje svjedoče o uspješnom radu.

Njihovi uspjesi nisu mogli bez pomoći vladinih, brojnih nevladinih organizacija i pojedinaca Bosne i Hercegovine, Evrope i USA, te zahvaljujući nesebičnom dobrovoljnom radu članova Udruženja i prilozima više od 700 građana Sarajeva. Dio sredstava za po-moć posebno ugroženoj djeci i omladini osigurali su organiziranjem koncerata i drugih priredaba i razvijanjem izdavačke djelatnosti. Štampali su knjige *Droga, mit, pakao, stvarnost, Seksualno nasilje nad djecom, Djeca bez roditeljskog staranja*, dječije slikovnice, CD-ove i ka-sete *Sarajevska pop rock škola, s ljubavlju* te kalendare, od čije prodaje su obezbijedili preko 1.500 stipendija.

*Djeca žrtava rata - naša trajna briga* - osnovni je moto svih njihovih dosadašnjih i budućih aktivnosti. U okviru ove dugoročne misije realiziraju vlastite programe i uključuju se u domaće i međunarodne programe obrazovanja, očuvanja psihičkog i fizičkog zdravlja i razvoja djece i omladi-ne. Učestvovali su u projektu *Humani razvoj Bosne i Hercegovine - Mladi u 2000* u projektu USAID DEMNET *Institucionalni razvoj Udruženja*, i pro-jektu sa Fondacijom Heinrich Böll *Pravo na kvalitetno školovanje*, u projektu *Zemlja mira i prijateljstva* sa organizacijom *Siroćići Bosne* iz Luksem-burga. Stalni projekti Udruženja su stipendiranje, nabavka školskog pribora i sportske opreme, te ljetovanje i zimovanje djece bez roditelja.

Obrazovanje je krucijalno pitanje razvoja Bosne i Hercegovine, a djeca su njena budućnost. U udruženju vjeruju u Bosnu i Hercegovinu i njenu mladost. Partnerske odnose ostvarili su, zahvaljujući prevashodno USAID DEMNET-u, sa Corridorom, Sarajevo, Dugom, Sarajevo, Že-ne ženama, Sarajevo, Žene BiH, Mostar, Independent, Zenica, IDIS, Iliđa, Forma, Posušje, Centar za promociju civilnog društva, Sarajevo, Naša djeca BiH, Sarajevo, Udruženje distrofičara, Dobojski, Pod istim suncem, Jablanica.

Udruženje jedanaestu godinu štampa godišnji kalendar čijom prodajom obezbjeđuje godišnje stipendije za 50-60 djece. Za 2008. godi-nu štampan je kalendar s motom *Moja, tvoja, naša Bosna i Hercegovina*. Na šest stranica kalendara nalaze se dječiji crteži s motivima gra-dova Bosne i Hercegovine. Cijena jednog kalendara iznosi 6,00 KM, a novac od prodaje namijenjen je za stipendiranje djece žrtava rata, ta-lentirane i invalidne djece. Sve informacije na telefon **033 710 580**, ili adresu Dobojska 4, Sarajevo.



Udruženje oglašivačkih agencija, medija i oglašivača - IAA u BiH i ove godine organizira prednovogodišnji humanitarni koncert čiji je pri-hod namijenjen djeci oboljeloj od karcinoma.

Ovogodišnji koncert održava se 15. decem-bra 2007. godine, u Coloseumu na kojem probono nastupaju *Laka, Zoster i Siker*.

Sakupljeni iznos od 20.000, 00 KM biće doniran za liječenje teško oboljele djevojčice Lune Osmanagić i Udruženju "Srce za djecu oboljelu od raka FBiH".

Na prošlogodišnjem humanitarnom koncer-tu, na kojem je nastupao Damir Imamović Trio prikupljeno je 14.000, 00 KM. Novac je doniran Udruženju "Srce za djecu oboljelu od raka FBiH", čiji je IAA u BiH tradicionalni prijatelj.

„Želim svojim primjerom pozvati i druge organizacije da se pridruže ovim aktiv-nostima i jačaju humanitarni rad. Oglašivačke agencije, mediji, kao i klijenti- članovi našeg udruženja do sada su više put appokazali koliko su spremni priskočiti onima kojima je pomoć zaista potrebna“, istakla je Samra Lučkin, predsjednica IAA BiH

## SOS KINDERDORF

**SOS KINDERDORF** International utemeljio je Poruka iz SOS -a su jasne:

Naš rad je posvećen djeci čiji su roditelji umrli i djeci čije poro-dice nisu u mogućnosti da se brinu o njima. Mi im dajemo priliku da stvaraju trajne veze u SOS-porodici.

Naš porodični mo-del brige o djeci u SOS-Dječijem selu je zasnovan na četiri principa: svako dijete treba *majku* i posve prirodno raste sa *bra-ćom i sestrama* i svojoj

sopstvenoj *kući* u *SOS-Dječijem selu* kao poticajnom okruženju.

Mi djeci dajemo mogućnost da žive u skladu sa svojom kultu-rom i religijom i budu korisni članovi zajednice.

Mi pomažemo djeci da otkriju i izraze svoje individualne mo-gućnosti, interese i talente.

Mi vodimo računa o njihovom obrazovanju i sticanju znanja po-trebnih da budu uspješni i korisni članovi društva.

**Mi doprinosimo razvoju zajednice u kojima živimo**

Mi sudjelujemo u životu zajednice i reagujemo na potrebe naj-ugroženije djece i mladih u društvu.

Mi gradimo objekte i osmišljavamo programe čiji cilj je jačanje porodice i prevencija napuštanja djece.

Udružujemo snage sa članovima zajednice kako bismo pomo-gli u obrazovanju i zdravstvenoj zaštiti, te mogli reagovati u van-

rednim okolnostima.

I oni su nam ponudili svoje radove!

**SOS-novogodišnje čestitke u prodaji 2007-10-30**

Ako želite pomoći rad SOS-Dječijeg sela Sarajevo i SOS-Dječijeg sela Gračanica ljubazno Vas pozivamo da kupite naše novogodiš-nje čestitke. Čestitke se prodaju u kompletu od četiri motiva, cije-na jednog kompleta je 4 KM. Na poleđini svake čestitke sadržana je poruka na četiri svjetska jezika (engleskom, njemačkom, francu-skom i talijanskom) da je prihod od prodaje namijenjen djeci bez roditeljskog staranja. Sve čestitke imaju oslikanu kovertu

Ovo je prilika da pomognete našu misiju prema kojoj: **Svako dijete treba obitelj**. Hvala.

**NAZOVITE I NARUČITE !!! 033/ 465 053**

P.S. Čestitke će Van biti biti dostavljene na kućnu adresu







# PRAZNIČNE DEKORACIJE

Praznično dekoriranje ne treba shvatiti kao obavezu, već kao igru i priliku da se vratite u vrijeme kad ste kao djeca uživali u takvim aktivnostima.

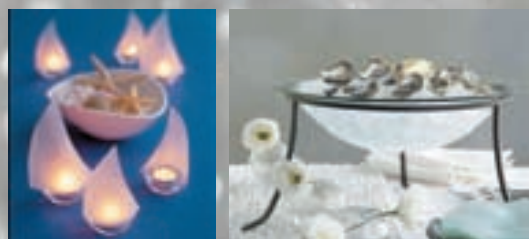
Stol украсите svijećnjacima s dugim elegantnim svijećama u osnovnim bojama.



Stol украсите staklenom posudom ili posudama u koje ste posložili srebrne ili zlatne kuglice, čašama sa svjećicama-dušicama i grančicama zelene imele s bijelim bobicama. Na karticama napravite rupice te ih vrpcom privežite na kuglice i stavite pokraj tanjura ili na tanjure, a možete ih zataknuti i u neke bijele kolače, primjerice od kokosova brašna, koje za ovu prigodu ispecite u obliku snježnih gruda. Salвете, pribor ili pak tanjure povežite srebrnim ili zlatnim trakama.



Dekoracijom i iznošenjem svjetlucavih i najdražih predmeta dočekuju se gosti, kako bi svi zajedno pridonijeli pozitivnom razmišljanju i veselju bez nekog posebnog razloga.



Snježnim sprejem možete poprskati neki cvjetni aranžman koji ste sami napravili ili pak cvijeće koje već imate. Možete na njih objesiti kuglice te ih rasporediti na određena "strateška" mjesta u stanu, primjerice na ulaz, iza ogledala, ili tamo gdje neće nikome smetati, ali i na neobičnim mjestima gdje se ne očekuju.





## Male dragocjenosti koje uljepšavaju život

Površnost, nemar, nepotpunost i netačnost najčešće su osobine današnjih ljudi. Ne posvećujemo dovoljnu pozornost onome što radimo. Uzrok je najčešće u predrasudi da samo velike stvari zaslužuju pažnju. A zaboravljamo da u životu nema mnogo velikih stvari. Zato ćemo vas podsjetiti na nešto sa čim bi bilo dobro krenuti u novu godinu!



### NAUČIO SAM

Sve što treba da znate sadržano je negdje u ovom spisku. I zlatno pravilo, i ljubav, i temeljna pravila higijene. Ekologija i politika, ravnopravnost i zdrav život. Uzmite bilo koje od tih pravila, dodajte mu teške, odrasle i zvučne riječi i primijenite na život svoje porodice, posao, državnu politiku, svijet u kome živimo – i vidjet ćete da će pravilo ostati jasno, tačno i čvrsto

Sve što treba znati o tome kako valja živjeti, što činiti i kakav biti, naučio sam u vrtiću. Mudrost me nije čekala na vrhu planine, na kraju dugog uspona školovanja, nego se kri-la u pješčaniku dječijeg igrališta. Evo što sam ondje naučio:

Naučio sam... da ti je, bez obzira koliko ozbiljnosti život zahtijeva od tebe, uvijek potreban prijatelj s kojim se možeš glupirati.

Naučio sam... da je biti ljubazan važnije nego biti u pravu.

Naučio sam... da ljubav, a ne vrijeme, liječi sve rane.

Naučio sam... da svako koga sretnoš, zaslužuje da ga pozdraviš s osmijehom.

Naučio sam... da dobre prilike nikada nisu izgubljene; neko će se uvijek poslužiti onima koje ti propustiš.

Naučio sam... kada se naučiš živjeti u luci gorčine, sreća će se uvijek sidriti negdje drugdje.

Naučio sam... da treba dijeliti riječi koje su nježne i mekane, jer ćeš ih sutra možda morati pojesti.

Naučio sam... da je osmijeh jedan jeftin način da popraviš svoj izgled.

Naučio sam... da ne mogu odabrati kako se osjećam, ali da mogu odabrati što ću napraviti u vezi toga.

Naučio sam... da svi žele živjeti na planini, ali da se sva sreća i rast događaju dok se uspinješ.

Naučio sam... da je dobro davati savjet samo u dva slučaja: kada ga netko traži ili kada

je pitanje života i smrti.

Naučio sam... kada planiraš osvetiti se nekome, time samo dozvoljavaš sebi da te ta osoba nastavi vrijeđati.

Naučio sam... što imam manje vremena, više stvari mogu napraviti.

**Andy Rooney**

Sve podijeli s drugima.

Igraj pošteno.

Ne tuci ljude.

Svaku stvar vrati gdje je našao.

Počisti za sobom.

Ne uzimaj što nije tvoje.

Kad nekog povrijediš, ispričaj se.

Peri ruke prije jela.

Pusti vodu u zahod.

Topli keksi i hladno mlijeko su zdravi.

Živi uravnoteženo: malo uči, malo razmišljaj, crtaj, slikaj, pjevaj i pleši, igra se i radi - svaki dan od svega pomalo.

Svskog poslijepodneva odspavaj.

Kad izađeš u svijet, budi oprezan u prometu, drži se za ruke i ne udaljavaj od svog prijatelja.

Ne zaboravi da čudo postoji.

**Robert Fulghum**

Imaj vremena za rad – to je cijena uspjeha.

Imaj vremena za razmišljanje – to je izvor moći.

Imaj vremena za igru – to je tajna mladosti.

Imaj vremena za čitanje – to je osnova mudrosti.

Imaj vremena za prijateljstvo – to je put do sreće.

Imaj vremena za sanjarenje – to je put k zvijezdama.

Imaj vremena voljeti i biti voljen – to je privilegija bogova.

Imaj vremena gledati oko sebe – prekatak je dan za sebičnost.

Imaj vremena za smijeh – to je muzika za dušu.

**IRSKA MOLITVA**

# Mg Mineral zdravlja

Donat Mg je prirodna mineralna voda s velikim sadržajem minerala. Ovaj biser prirode ima već cijelo stoljeće svoje vjerne potrošače. Zbog savremenog tempa života punog stresova i hrane koja danas sadrži manje magnezija nego nekada, Donat Mg se sve više traži. Naime, on sadrži veliku količinu magnezija koji pozitivno utiče na organizam. U Donatu Mg se magnezij, kojeg stručnjaci nazivaju i "mineral protiv stresa", nalazi u jonskom obliku, pa ga organizam brzo upija.

### "Supervoda" – mnogo više od mineralne vode.

Donat Mg sadri veliku količinu magnezija i vrlo malo kuhinjske soli, pa ne utiče na povećanje krvnog pritiska. Pije se u dozama navedenim u uputi.

### "Magija magnezija" – kod kojih tegoba najviše koristi?

Dokazano je da Donat Mg blagotvorno utiče na određene tegobe i preporučuje se u slučaju zgaravice, želučanih i žučnih tegoba, zatvora, stresa, poremećaja srčanog ritma, nekih poremećaja metabolizma, grčeva u mišićima i za vrijeme trudnoće. Donat Mg također koristi bolesnicima od dijabetesa tipa 2 kojima često nedostaje magnezij, što negativno utiče na stanje bolesti.

Osim magnezija, kalcija i natrija, Donat Mg sadrži i mikroelemente neophodne našem organizmu. To je prirodna mineralna voda koja je zbog svog sastava korisna za zdravlje. Pije se radi zdravlja i za poboljšanje ukupnog psiho-fizičkog stanja.

Uglični dioksid je važan pratilac mineralne vode Donat Mg i njen prirodni stabilizator koji povećava propusnost probavnih organa za neophodne minerale.

Kako dobiti savjet i doći do više informacija?  
Kliknite na  
<http://www.donatmg.net>.





# Praznični jelovnik



## Torta sultanija

### Sastojci:

Za koru  
12 bjelanjaka  
12 kašika šećera  
3 kašike brašna  
150 gr sjeckanih oraha  
150 gr sjeckanih suhih smokava  
Krema  
12 žumanaca  
12 kašika šećera  
250 gr maslaca  
1 vrećica vanilin šećera

### Priprema:

1. Bjelanjke istucite u snijeg pa u njih stavite šećer i brašno. Kratko promiješajte, pa ručno još umiješajte orahe i smokve.
2. Smjesu pecite u kalupu za tortu 35-45 min, na temperaturi cca 175 °C. Ohlađenu koru presijecite poprečno na dvije ili tri kore.
3. Žumanca i šećer mutite mikserom na pari 15 – 20 min a u ohlađenu smjesu umutite maslac koji ste prethodno držali na sobnoj temperaturi da se razmekša. Kremu stavite da se ohladi.
4. Namažite kremom svaki sloj kore, također i vrh torte. Tortu možete ukrasiti po želji



## Božićni panj

### Sastojci:

170 g brašna  
150 g šećera  
6 jaja  
100 g slatkog kaka u prahu  
1 teglica kreme od kestena  
šećer u prahu  
malo soli 100 g maslaca

### Priprema:

Žumanca izradite sa šećerom, dodajte 150 g prosijanog brašna. Polovicu smjese izlijte u drugu posudu te joj dodajte 50 g kakaoa. Bjelanjcima dodajte malo soli, pa ih izradite u snijeg. Snijeg umiješajte smjesama. Namašteni pravokutni kalup obložite papirom za pečenje, kojeg ste također namastili i pobrašnili. Izlijte smjesu u kalup na debljinu od jednog centimetra. Pecite 15 minuta na 200°C. Kada biskvit bude pečen, prevrnite kalup na vlažnu krpu i uklonite papir za pečenje. Oba biskvita natopite slastičarskim umakom i premažite ih kremom od kestena. Tamnim biskvitom pokrijte svijetli biskvit, pa ih pomoću pamučne krpe zamotajte u roladu, koju ćete onda omotati u papir za pečenje i staviti u frižider na tri-četiri sata.

Preostali maslac izradite sa kašičicom šećera u prahu i preostalim kakaom. Deset minuta prije posluživanja, kolač izvadite iz hladnjaka, uklonite papir za pečenje, a samu roladu ukasite tako da preljev izgleda kao kora od drveta.



## Nezaobilazna ruska salata

### Sastojci:

200 g sitnog graška  
160 g zelenih mahuna  
120 g miješane salate iz staklenke  
4 krompira  
4 repe  
4 mrkve  
2 žlice kapara (iz staklenke)  
zeleno masline bez koštica  
4 jaja  
2 šoljice majoneze  
kukuruzno ulje so

### Priprema:

Očistite povrće. Zelene mahune narežite na komade duljine jedan centimetar; ogulite repu, mrkvu i krumpir, pa ih nasjeckajte na kockice. Odvojeno kuhajte povrće u slanoj vodi a ocijedite ga dok je još čvrsto. U jednoj posudi pomiješajte povrće s miješanom salatom iz konzerve (nasjeckanom na ujednačene komadiće) i kaparama (koje sta prethodno iscijedili i isprali). Začinite sve s malo ulja. Od ukupne količine majoneze polovinu umiješajte sa povrćem i stavite u dublju posudu. Tu smjesu pokrijte drugom polovicom majoneze i ukasite po želji (npr. kolotovima kuhane mrkve, jaja i maslinama).



grand  
pleasure®

# moje instant zadovoljstvo

grand  
pleasure

## InstantCaffè

SMOOTH TASTE



1  
CUP SERVING

2g  
NET WEIGHT







Pure instant coffee.  
For your *perfect* cup of pleasure

[www.grandpleasure.com](http://www.grandpleasure.com)

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΦΕΙΝΗ ΣΕ ΒΙΟΤΑΓΜΕΝΟ  
ΠΡΟΪΟΝΤΑ



## EVROPSKI PROIZVOĐAČ SA NAJOPŠIRNIJIM ASORTIMANOM PARKETA I STEPENICA

-  30 GODINA GARANCIJE
-  Parketi od punog drveta
-  Preko 50 varijanti
-  Fabrički finalno obrađeni (brušeni i lakirani/uljani)
-  Ugradnja STAN ZA DAN
-  Ekološki certificirani



Parkett und Stiegen

**Weitzer  
Parkett**

Fra A. Zvizdovića 1 (Unisovi neboderi)  
BiH, 71000 Sarajevo  
Tel: ++387/33 295 295  
Fax: ++387/33 295 293  
Email: unipan@epn.ba

UNIPAN d.o.o. EKSKLUZIVNI ZASTUPNIK ZA JUGOISTOČNU EVROPU