

*active*

Vaš  
besplatni  
časopis

dm  
časopis

# BEAUTY

01  
25

BOSNA I HERCEGOVINA

*Jednostavno  
iskreno:  
kako  
uspješno  
živjeti sami  
sebe*

Make-up:  
nove  
kombinacije  
boja, na primjer  
pink i  
narandžasta

## Sada je vrijeme za...

...osvježavajuću njegu, individualne ideje za  
stanovanje, čarobne trenutke u prirodi

# PERWOLL OBNAVLJA PRI SVAKOM PRANJU

ISPROBAJTE  
**ODMAH!**



ZA OBOJENU ODJEĆU



## Lijepo vas je upoznati

*Upoznavanje nekoga novog je sreća - jer može obogatiti vaš život svježim iskustvima, a ponekad vas natjerati da razmišljate drugačije. U ovom broju očekuju vas mnogi posebni susreti: sa ženama koje su ojačane udarcima sudbine; koje se neprestano zalažu za pravedniji svijet; koje su prevalile dug put do spoznaje ko su zapravo. Nadamo se da će vas ovi ljudi inspirisati jednako kao i nas i nadamo se da ćete uživati u ovom broju.*

*Vaš tim ACTIVE BEAUTY*

### NA OVOM SU IZDANJU SARAĐIVALE:



**Mirella Sidro**

Da bi saznala više o svojim precima i njihovoj domovini, novinarka je prije tri godine preselila u Bosnu i Hercegovinu. Za nas se uputila na čarobni pohod kroz usamljena sela. Je li zaista sreća zmajevе i vile? Odgovor potražite od stranice 56.



**Amelie Meinhart**

Opis vašeg posla: osigurati da sve funkcioniše. I to naša asistentica urednika koja je nakon diplome došla u naš tim, ispunjava sjajno. Između ostalog, brine se o redakcijskom sandučiću. U skladu s time, ako nam imate nešto za reći, Amelie s veseljem očekuje vašu e-poruku na: [redaktion@activebeauty.at](mailto:redaktion@activebeauty.at).

#sasvimja

# Tako se ugodno osjećam.

Marka



**Profissimo**  
Zen vrt  
eterično ulje, 10 ml



**Profissimo**  
mirisno ulje  
vanilija, 10 ml

**Profissimo**  
rustikalna svijeća,  
mat



**Profissimo**  
rustikalna svijeća  
slonova kost



TU SAM ČOVJEK  
TU KUPUJEM

## Vlasnik medijske kuće i izdavač

dm drogerie markt d.o.o.  
Lužansko polje 40b, 71210 Ilidža,  
Bosna i Hercegovina / dm drogerie markt  
GmbH, Harald Bauer  
Günter-Bauer-Straße 1, A-5071 Wals  
+43 662 / 85 83 - o, activebeauty.at

## Glavna i odgovorna urednica

Ajla Hadžić  
active beauty se izdaje pod  
Licencom sklopljenom sa movea marketing  
GmbH & Co KG, Müllner Hauptstraße 1,  
5020 Salzburg, Austrija, Stefan Ornig, Natalie Fuchs

## Glavni urednik

Nikolaus Albrecht (AlbrechtMink GbR)

## Umjetnička direkcija

Thomas Giller

## Managing Editor

Stephanie Müllers

## Uredništvo za fotografije

Anja Kellner

## Grafika

Ines Werner, Verena Schnitzinger

## Redakcija

Nina Baldinger, Theresa Haidinger,  
Magdalena Langeder, Carolina M.dlhamer,  
Katharina Schmiedjell,  
Mirela Čatić i Irma Agjić

## Saradnici na ovom izdanju

Stephanie Angerer, Birgit Brieber, Carolina von Canal,  
Silke Heuschmann, Margit Hiebl, Eva Meschede,  
Carolin Schuhler, Antonia Wemer

## Prevod

Acti Labores d.o.o.,  
agencija za prevoditeljske usluge

## Lektura

dm drogerie markt d.o.o.  
Bosna i Hercegovina

## Grafička priprema

Kofein, agencija za marketing

## Štampa

PRINTERA GRUPA d.o.o.  
10431 Sv. Nedelja, Hrvatska.

ISSN 1847-0661.

Štampano u 50.000 primjeraka.  
Zagreb, februar, 2025.

Ne odgovaramo za tekstove i fotografije koje su poslane bez zahtijevanja s naše strane. Sva prava su zadržana – isto se odnosi i na preuzimanje priloga u skladu sa članom 44. Zakona o autorskom i srodnim pravima.

U časopisu prikazani proizvodi mogu odstupati od dostupnih ambalaža u dm prodavnicama i na dm online shopu. Ne može se garantovati raspoloživost proizvoda u svim prodavnicama. O posljedicama i mogućim neželjenim posljedicama medicinskih proizvoda raspitajte se u uputama za upotrebu ili kod svog doktora ili farmaceuta.

# active BEAUTY

februar 2025.



## 14

### Vruća ljubav

Baš kao i u Plavoj laguni na Islandu ljudi širom svijeta uživaju u ljekovitom učinku termalne vode



## 30

### Pink susreće narandžastu

Inspirisano prirodom: *make up* u posebnim kombinacijama boja, ovdje na primjer u svijetlim koralnim bojama

## Beauty & Soul

- 14** *Otkrivanje izvora mladosti:* Vruća vrela opuštaju, liječe i njeguju
- 21** *Doći do sebe:* o osjećaju da napokon možete sasvim biti uz sebe
- 26** „Svi mi imamo svoje ožiljke“: Model iz dm-ove kampanje, Catarina Clode Casqueiro priča o svom životu nakon sudbonosnog događaja
- 30** *Ravnoteža boja:* Izvini, draga prirodo, ali ovo jednostavno moramo preuzeti od tebe: *make up*ovi nadahnuti koralima i noćnim nebom
- 34** *Iskoristiti lijepu priliku:* kako zadržati zdravim vlasište, a time i kosu?
- 38** *ACTIVE BEAUTY Škola šminkanja:* ovaj put ledeni savjeti

## Good Life

- 42** *Gotovo poput preseljenja... :* kako nanovo preurediti stan
- 46** *Kuhinja iz dalekih krajeva:* svježja i veselih boja – meksička jela su slavlje okusa
- 51** *Ima okus zavičaja!* Predstavljamo omiljena jela iz regije: ovaj put fritule iz Hrvatske
- 55** *Trostruki užitek u kupusu:* ljubičasti kupus, od začinenog do napravljenog na tradicionalan način
- 56** *Legendarno lijepa:* legende o zmajevima, vilinska mjesta i pogledi koji oduzimaju dah - čarolija Dinarskih Alpa u Bosni i Hercegovini
- 60** „Ne mogu svi voditi takozvani normalan život“ *ACTIVE BEAUTY* uzor Tereza Jurečková pomaže beskućnicima u Pragu da steknu nove perspektive, a javnosti da steknu nove uvide

- 64** *Poslovi budućnosti:* u izvještaju *ACTIVE BEAUTY* opisuje se zašto i kako zelena radna mjesta rastu u svim industrijama



## U svakom izdanju

- 3 *Editorijal*
- 4 *Impressum*
- 7 *Novosti*
- 10 *Dan za... #sasvimja*
- 70 *Zelenih 4*
- 72 *Horoskop*
- 74 *Finale u brojkama:* ovaj put posmatramo jezike

Violeta  
**double**  
care

# ZA NJIHOVA MALENA VELICANSTVA

Naša najmekša pelena





### Hranjivi booster

Svakodnevnu dobrobit sada možete konzumirati i u obliku kapsula: Otkrijte tajnu zdrave kože, sjajne kose i jakih noktiju uz Mivolis Koža, kosa i nokti! Posebna formula sadrži kolagen, hijaluronsku kiselinu, koenzim Q10 i 14 koordiniranih nutrijenata koji će oživjeti vašu vitalnost i mladost.



Nježan, ali jaka djelovanja krokus ne oduševljava samo ljude svojim intenzivnim bojama nego su ovi vjesnici proljeća prvi izvor hrane u novog godini brojnim insektima.



## Active News

Čemu se radujemo u februaru

REDAKCIJA: KATHARINA SCHMIEDJELL

Skenirajte QR kod preko Moj dm aplikacije i preuzmite kupon!



**7X VIŠE BODOVA**

NA NAJSKUPLJI PROIZVOD NA RAČUNU

Kupon je moguće preuzeti i iskoristiti do 28.2.2025.

\*QR kod je potrebno skenirati/uslikati preko Moj dm aplikacije kako bi se preuzeo kupon. Kupon je moguće preuzeti najkasnije do 28.2.2025. te ga je prije kupovine potrebno aktivirati.



### Ostanite u formi

Obrve djeluju kao okvir našeg lica i zbog toga su još uvijek u fokusu stilizovanja. Neposlušne dlačice lako se učvršćuju posebnim gelom. Slijeva: "Gel za obrve Set Brow Lifting" essence. "Gel za obrve Superlock Brow Glue" Maybelline New York. "Soap Styler sapun za obrve" MAKEUP REVOLUTION





### budite #sasvimja

U svijetu u kojem se često osjećamo pod pritiskom da budemo savršeni, nova dm komunikacijska kampanja #sasvimja nas poziva da prigrlimo svoju jedinstvenost. Ova kampanja je više od običnog slogana; to je poziv na akciju da budemo autentični i ponosni na ono što jesmo. #sasvimja nas potiče da se oslobodimo poređenja i da koračamo svojim putem s povjerenjem i samopouzdanjem. U vremenu kada društvene mreže često nameću ne-realna očekivanja, važno je prepoznati vlastite vrijednosti i jedinstvene kvalitete koje nas čine posebnim. Vjerujemo da je jedinstvenost najljepši atribut svakog pojedinca i da je pravo vrijeme da se svi zajedno oslobodimo pritisaka i živimo autentično, živimo #sasvimja! Uz svoj asortiman dm želi podržati svoje kupce da se osjećaju dobro u svojoj koži. #sasvimja treba ohrabriti ljude, da samopouzdanje stoje iza svoga izgleda, žive svoju kreativnost, ali i slobodno otkrivaju nove look-ove. Jer izgled nije samo izraz individualnost, već i mogućnost slavlja vlastitog ja. Važan preduvjet da budete #sasvimja je tjelesno, emocionalno i mentalno zdravlje. dm želi rušiti tabue i svjesno govori o njima, kako bi stvorio prostor za otvoreni razgovor, posebno kada je u pitanju žensko zdravlje. Uz #sasvimja, dm će nastaviti govoriti o ovoj iznimno važnoj temi i poticati žene da dodatno vode računa o svome zdravlju – samo u jednom #sasvimja ruhu, sa čime će se kupci upoznati u toku godine.

### Čista glatkoća

Obavezan proizvod za kosu dužine preko ramena: ulje za kosu koje sprečava ispucane vrhove. Ružino ulje prikladno je i za postizanje glatkoće kose. Arganovo ulje održava kovrdžavu, gustu kosu podatnom.

Slijeva: "Oil Elixir uljni tretman za kosu" Schwarzkopf GLISS i "Argan ulje za kosu, kožu i nokte" OLIVAL



FOTOGRAFIJE: Getty Images / Mariji Forastieri; dm



bugatti

bellissima



THE NEW FRAGRANCES FOR HER



## #sasvimja

Uvijek nam je lakše dobronamjeren pogled uputiti drugima, dok na sebe gledamo puno kritičnije. Pod novim motom kampanje #sasvimja dm nas poziva da se prema sebi ophodimo popustljivije i s više ljubavi. Autorefleksija je uredu, ali perfekcionizam ni za koga nije dobar. Smijemo prihvaćati sami sebe baš onakve kakvi jesmo, sa svim svojim navodnim nedostacima i proturječnostima. Smijemo tako rasti i dalje se razvijati, jer najduži odnos u životu gradimo sa samima sobom, a znatno ćemo biti sretniji ako sami sebe možemo dobro podnositi.





# ZBOGOM IZRASTU I SIJEDIMA!



## IDEAL RETOUCH

**BRZO I UČINKOVITO**  
prekrivanje sijedih i izrasta.

### 4 NIJANSE

- PLAVA
- SVIJETLO SMEĐA
- TAMNO SMEĐA
- CRNA

\*PRECIZAN APLIKATOR  
\*do 25 aplikiranja  
\*za sve tipove kose

**Vitalcare**  
PROFESSIONAL

# beauty & soul



## Vrijeme za mene

Možete li se prisjetiti hobija kojim ste se bavili u djetinjstvu? Jeste li slikali, bavili se muzikom ili nešto sakupljali? Hobiji su dobri za tijelo i dušu, jačaju samopouzdanje i usređuju. Potvrdila je to Skala kreativnih prednosti (*Creative Benefits Scale*), psihologijski mjerni instrument koji sažima efekte kreativnih aktivnosti na našu dobrobit. U skladu s time, isplati se izvući stari kist, gitaru ili kolekcionarsku kutiju i nanovo oživjeti stare strasti. Ili, ipak, otkriti neke sasvim nove.

# VRUĆA VRELA OTKRIVANJE IZVORA MLADOSTI

Poštovani su kao prijestolja bogova, koriste se pri kuhanju ili kao izvor energije i do danas su cijenjeni zbog svog ljekovitog djelovanja. Pozivamo vas da uronite u svijet termalnih izvora

TEKST: THERESA HAIDINGER



**U** POČETKU bijahu vrući izvori. Puno toga ide u prilog spoznaji da su se početci života na našoj planeti odvijali upravo u njihovoj blizini. Zaputili smo se na putovanje kroz historiju napetog prirodnog fenomena – kulturnog *hot-spot*a, ljekovitog sredstva i održivog izvora energije. Pritom predstavljamo šest sasvim posebnih izvora.

## Nastanak termalnih izvora

Vrućim izvorima označavamo podzemne vode s temperaturom višom od 20 stepeni koje izviru iz dna. Nastaju kod pojave velike zalihe podzemne vode, pukotina u zemljinoj kori i pojačane vulkanske aktivnosti ili dubokih strujanja u tom području. Termalne vode mogu kao gejziri potiskivati vodu masu u zrak ili uvirati u rijeke ili mora s ugodno toplom do proključa-

## Hévíz, termalno jezero u Mađarskoj

Još su stari Rimljani znali da voda koja sadrži radon i sumpor ima protuupalno djelovanje te da može ublažiti bolove. O tome svjedoče ostaci i nalazi novčića na dnu jezera. Nakon Rimljana uslijedili su i brojni drugi gosti kupališta. Među njima se našla i cirkuska slonica Nelly koja se početkom 20. vijeka podvrgla kuru zbog reume nogu.

lom vodom. Najvrući izvori u srednjoj Evropi nalaze se u Austriji: izvor Vulkanija u blizini Bad Blumaua doseže maksimalnu temperaturu od 107 stepeni.

## Mit o ljekovitim izvorima

Okolo termalnih izvora kruže brojne sage i legende. Navodno su dom mističnih i mitskih bića, poput Huldufolka, “skrivanih ljudi” na Islandu ili vodenog de-

mona Kappe u Japanu. Brojni su narodi koji su poznavali ljekovita svojstva termalnih izvora, čak gradili hramove u blizini vrućih izvora. Posvetili su ih duhovima i božanstvima, poput Asklepija, grčkog boga liječenja. Hram i pripadajući izvor bili su omiljena mjesta hodočasnika i privlačili su brojne ljude koji su tragali za izlječenjem svoje bolesti ili ublaženjem svojih bolova.

## Kultura termalnih kura

Kupanje u izvorima vruće vode i znanja o njima u brojnim dijelovima svijeta ima dugu tradiciju. Tako se vjeruje da je onsen-kultura u Japanu počela već u 6. vijeku nakon Krista. Onsen (vrući izvor) je kupalište koja se napaja prirodnim termalnim izvorima i može se pronaći u cijeloj zemlji. Postoji japanska izreka da onsen →

## Plava laguna na Islandu

Jedan od prvih koji se okupao u termalnim vodama usred surovog polja lave bio je mladić koji je tražio lijek za svoju psorijazu. I bilo je uspješno! Silicij koji sadrže i razne vrste algi, pomaže kod brojnih kožnih oboljenja.





# BUDI SVOJ PRIORITET!







### Saturnia u Italiji

Termalna voda godinama teče pod zemljom, prije nego što procuri u prirodne bazene. Obogaćena sumporom i ugljenim dioksidom, potiče cirkulaciju i ublažuje bolove. Vrelo je dobilo ime po rimskom bogu Saturnu koji je, prema legendi, osnovao istoimeni grad.



### Maibachl u Austriji

U podnožju brda Dobratsch možete plivati u dva izvorska bazena čija je voda obogaćena kalcijem i magnezijem. Vjeruje se da ima opuštajuće djelovanje na tijelo. No, blagodat u šumskoj idili vremenski je ograničena - Maibachl teče samo kada pada jaka kiša ili kada se topi snijeg. Vrelo je od 2005. godine proglašeno spomenikom prirode.

može izliječiti sve – samo ne ljubavne tegobe.

Zbog toga ne treba čuditi što se tradicija kupališta očuvala toliko vijekova. I na Islandu postoji duga tradicija kupališta. Od naseljavanja otoka obilno su se koristili brojni vrući izvori. Neki *heitur potturi* (prirodni vrući bazeni izvorske vode) koji su bili izgrađeni u srednjem vijeku od kamenja, i danas se koriste. Svako malo selo imalo je svoj „hot pot.“ Tamo bi se mještani sastajali kako bi se opustili, tračali, čak i u radno vrijeme. Ali niko toliko ozbiljno nije shvaćao kulturu kupanja u ljekovitim kupkama kao što su to činili Rimljani. Oko 400. godine nakon Krista

navodno je samo u Rimu bilo jedanaest javnih termi. Umjesto da prevaljuju velike udaljenosti kako bi posjetili izvore tople vode, namjerno su gradili svoja naselja u njihovoj blizini. Mnoga od

njih, kao što su: Wiesbaden, Baden-Baden, Bath ili Baden bei Wien i danas spadaju među omiljene terme. S padom Zapadnog Rimskog Carstva znanje o ljekovitim izvorima u Evropi je bilo

izgubljeno stotinama godina. Kupanje u termalnoj vodi, inhaliranje i ispijanje takve vode – sve te primjene dio su mnogostране kulture korištenja termalnih voda. Snaga ljekovitog djelovanja izvora vruće vode na tijelo može se svesti na dva aspekta: blagotvorno djelovanje kupke i sastav vode. Kupka s vrućom vodom potiče cirkulaciju, otpušta napetost u mišićima i ublažuje bolove nogu i kralježnice. Zahvaljujući dugom toku kroz unutrašnjost ze- →

**Elikzir ljepote**

Termalna voda u proizvodima za njegu lica ostvaruje značajne rezultate: koža takve proizvode dobro podnosi, izvor su hidracije i snage.

**1** „Aloe moisture&calming sheet maska za lice - aloe vera“ It'S SKIN. **2** „Hidrirajuća gel-krema Aqua“ Balea. **3** „Maska s aloe verom“ Balea



### Bei Përmet u Albaniji

Šest pitoresknih kamenih bazena ispunjenih toplom termalnom vodom mogu se posjetiti duž kanjona Langarice. Za svaki se kaže da ima drugačiji ljekoviti učinak. U svima se nalazi sumpor za ublažavanje bolova i antibakterijsko djelovanje. Okolina je naseljena od davnina - o tome svjedoče pećinski crteži u blizini izvora.



### Kusatsu Onsen u Japanu

U srcu zelje smjestila se velika količina prirodne termalne vode. Zbog njezina kiselog sadržaja koji ima antibakterijsko djelovanje, mnogim su je šogunima, kako su zvali samurajske vođe, nekoć dostavljali u bačvama. Danas protiče drvenim kanalima kako bi se ohladila, ali pritom zadržava mineralne supstance koje imaju protuupalno djelovanje.

mlje i razne naslage stijena, u termalnoj vodi skupljaju se i mnogi minerali i elementi u tragovima.

Njihov sastav može se značajno razlikovati, ovisno o izvoru, zbog čega su terme često tražene radi liječenja određenih tegoba. U skladu s time, radon ima ljekovito djelovanje kod reumatskih i degenerativnih bolesti zglobova. Sumpor djeluje protiv bolova te ima antibakterijsko djelovanje. Ovaj mineral također ublažuje upalne bolesti na koži, poput neurodermatitisa, psorijaze ili akni. Ugljen dioksid jača cirkulaciju i pomaže u regulaciji krvnog pritiska. Magnezij ima opuštajuća svojstva i može ublažiti grčeve mišića i stres. Jod djeluje ekspektorantno, pročišćava disajne puteve i koristi se kod stanja iscrpljenosti.

### Održivo korištenje

U jednom francuskom gradiću po imenu Chaudes- Aigues već je 1334. nastao prvi prototip sistema za daljinsko zagrijavanje. Cijevima se do mjesta dovodila vruća termalna voda iz obližnjeg izvora kako bi se zagrijavalo više kuća. Gotovo 700 godina kasnije isti princip primjenjuje se u velikom stilu. Na primjer, u Beču, glavnom gradu Austrije: tamo se u dijelu grada Oberlaa zagrijava oko 1.900 kućanstava s pomoću termalne vode iz bečke terme.

U planu su i drugi, još veći projekti te vrste. Pionir u geotermalnom zagrijavanju u svakom je slučaju Island. Tamo oko 90 posto kućanstava koristi takve izvore topline. Poznata Plava

laguna prekrasan je nusprodukt geotermalne elektrane Svartsengi u blizini glavnog grada Reykjavíka. Vrući izvori koriste se i za kuhanje. Tako se, na primjer, u Japanu u termalnoj vodi kuhaju posebna jaja, takozvani *onsen-tamago*. Zahvaljujući sumpornim parama, imaju poseban *umami*-okus. Vrući izvori mogu se koristiti i pri pravljenju hljeba. Na Islandu se tradicionalno priprema *hverabrauð* (lava-kruh) koji se ne peče u rerni, nego u zemlji. Pritom se posuda s tijestom za kruh zakopava u blizini izvora termalne vode. Tamo dno, koje ima temperaturu od oko 50 stepeni, pokreće lagani proces kuhanja na pari: lava-hljev spreman je nakon otprilike 24 sata.

# GARNIER



NJEŽNO ČISTI KOŽU,  
SKIDA I DO 100% ŠMINKE\*



\*Proizvod čisti kožu i uklanja do 99% šminke bez potrebe za ispiranjem - uključujući šminke za oči, usne i usne. \*\*U skladu sa najnovijim podacima iz istraživanja potrošača.   
\*Proizvod čisti kožu i uklanja do 100% šminke bez potrebe za ispiranjem - uključujući šminke za oči, usne i usne. \*\*U skladu sa najnovijim podacima iz istraživanja potrošača.   
\*Proizvod čisti kožu i uklanja do 100% šminke bez potrebe za ispiranjem - uključujući šminke za oči, usne i usne. \*\*U skladu sa najnovijim podacima iz istraživanja potrošača.



OLIVAL

kolekcija smilje

*Prirodna  
kozmetika  
s POKRIĆEM.*



 [www.olival.ba](http://www.olival.ba)

 Olival Cosmetics

 [olival.ba](https://www.instagram.com/olival.ba)

# Doći do sebe

„Baš to sam ja!": kako se uspješno osloboditi očekivanja i predrasuda drugih i jednostavno živjeti - sebe? Lična priča o putu prema svome Ja

TEKST: FRANZISKA LIPP



## Nesavršeni Savršeno!

Ljude koji otvoreno pokazuju svoje slabosti, nesavršenosti i jedinstvenost, naša autorica smatra savršeno opuštajućima.

**P**LAVE šiške, lepršave uši kao u jazavca i debele nožice: ova-ko se svijetom skiće mala, karirana životinja. Prelazi preko ograda konjskih obora, vesla prema otocima i leti do Mjeseca u potrazi za prijateljima, a ponajprije u porazi za samom sobom. U Austriji, a i brojnim drugim zemljama gotovo da i nema djeteta osnovnoškolskog uzrasta koje ne poznaje – i ne voli - ovo neobično, šareno

stvojenje iskrena pogleda. Čitali su o njemu, slikali ga ili izrađivali: „Mali Ja sam ja“ Mire Lobe prošetao je dječjim sobama i snovima. Mala je to priča o velikoj temi koju je autorica tako toplo i lako zapakirala – o potrazi za vlastitim identitetom. Osjećaj je to koji Mira Lobe sasvim sigurno poznaje: sa samo

23 godine, a prije Drugog svjetskog rata, emigrirala je u Palestinu, potpuno svjesna da se u svojoj domovini mora boriti za svoj život zbog vlastitoga identiteta.

## Kad se bojimo da nismo „ispravni“

Ne pripadati, ne biti voljen, pa čak i biti odbačen – kakav li to samo preplavljujući strah uzrokuje u nama. →



ISKORISTITE  
ACTIVE BEAUTY  
BODOVE PRILIKOM  
dm ONLINE  
KUPOVINE!



TU SAM ČOVJEK  
TU KUPUJEM

Šta sve nećemo učiniti tokom svog života kako bismo izbjegli upravo to. Upravo u mlađim godinama čini nam se da nije ispravno ili je nedostatno, sve ono što jesmo i čime pridonosimo. Pa onda nosimo iste, neudobne farmerice kakve nose i naši razredni prijatelji i prijateljice. Slušamo muziku koja nam se ne sviđa. Držimo svoje mišljenje za sebe, jer se s njime većina ne slaže. Smijemo se prekrivajući usta rukama, jer su nam govorili da glasan smijeh može biti uznemirujući i nije ženstven. Mijenjamo svoj rukopis, svoju frizuru, a nekada čak i svoje ime. Skrivamo se i prilagođavamo se. Činimo stvari, a da ih ne preispitamo. I u nekom trenutku čak i vjerujemo da to i želimo. Kako bismo iskusili priznanje i prihvaćanje, kako bismo pripadali. Kako ne bismo lutali okolo sami poput Malog Ja sam Ja.

### U potrazi za ženskim identitetom

Zašto je u nama toliko ukorijenjen strah od autsajderstva? Ako pogledate kako smo mi, ljudi, živjeli prije hiljadu godina, bit će vam jasno. Samo pripadnici određenog plemena mogli su preživjeti. Bili smo upućeni na zajedništvo, i to u egzistencijalnom smislu. Ako nismo odgovarali normi, ne bismo imali pristup vatri koja grije, bila bi nam uskraćena grupna zaštita, bili bismo sami, ali i u životnoj opasnosti. Visok je bio rizik od pogibelji u divljini zbog samoće. Taj strah doslovno je usađen u nas i tako na sve strane udovoljavamo drugima kako bismo ostali dio

zajednice. Želimo pripadati. Poznat mi je taj osjećaj: s dvanaest godina željela sam biti poput Anne iz istoimene televizijske serije o baletu – graciozna, buntovna, koja živi u velikom gradu. Sa šesnaest godina željela sam biti poput svoje najbolje prijateljice – plava, iz dobrostojeće kuće, loša u školi, prilično popularna među dječacima. S 19 željela sam biti poput top-modela Linde Evangeliste, a sa 24 godine poput plemenite Simone de Beauvoir. I pogodite šta!? Ništa od navedenog nije mi polazilo za rukom! Budući da nisam jela malo, nisam stajala u traperice veličine 27. Nisam mogla od tamne kovrdžave kose napraviti plavi bob. Moj smijeh bio je jednostavno previše glasan i bio je sve drugo, samo ne uzoran. Gledajući unazad, mnogi od nas spoznat će da su i sami poput Malog Ja sam Ja u knjizi koračali ovim svijetom i pritom željeli biti konj, žaba, nilski konj ili papiga. Ta me je tema zaokupila. Pitanje identiteta za mene je postalo elementarno. Moj magistarski rad nosio je naslov „Između klišeja i stvar-

nosti“ i bavio se inscenacijom ženstvenosti u reklamama kao i njihovim odrazom na nas, stvarne žene: kako su nas slabile umjesto da nas jačaju. Kako su nas navodile na konzumaciju kako bismo okolnim putem dosegli dobar osjećaj. Kako su nas poticale na upoređivanje kao na kakvu nepoštenu borbu iz koje smo uvijek izlazile poražene. Ko se poglavito bavi temom ženskog identiteta, u nekom će trenutku nabasati na feminističku literaturu i na takozvani „muški pogled na ženu“. Isto tako i na osnažujuće rečenice, poput one Luise Francie: „Smijeh je oblik vatre koja rasplamsava želju za životom, snagu života.

### Otkrivanje individualnih osobina

Odjednom mi je pala na pamet jedna samospoznaja: pa ko bi mi i mogao zamjeriti glasan smijeh kada je odražavao moju radost i snagu? Ko bi trebao imati moć isključiti me, samo zato što imam drugačije mišljenje? Kome dajem tu moć i zašto uopšte? Ne bi li i trebalo biti tako da me se poštuje zbog mojih osobina umjesto da me se zbog njih odbija? Tek nedavno morala sam se od sveg srca smijati. U jednom *talkshowu* njemački je komičar Thorsten Sträter na apsurdan način govorio o tome kako se tokom jedne vožnje vozom našao u nezgodnoj situaciji. Morao je potražiti ne baš čist toalet u vozu kako bi obavio veliku nuždu pod neobičajenim okolnostima. Sigurno se čudite – zar se ne može kontrolisati?! Thorsten Sträter ispričao je tu →

## Privlačna iskrenost

Svako ko se zauzima za sebe, doima se autentičnim – i privlačnim!

Danas, sutra,  
svaki dan  
**UVIJEK POVOLJNO!**



TU SAM ČOVJEK  
TU KUPUEM

ne previše simpatičnu priču toliko duhovito, opušteno i autentično da me na kraju pratila pomisao: „Kako li je samo simpatičan!“ Ta frapantna iskrenost otkrila je ono iznenađujuće: „Svako ko je brutalno iskren, izrazito je atraktivan. I ta iskrenost magično nas privlači, jer nam pruža sigurnost da u prisustvu takvih ljudi isto tako možemo biti sasvim svoji. Uz njih se možemo opustiti.“

### Izvjесnost da se više ne moramo mijenjati

Život s vlastitim osobinama i slabostima – savršeno nesavršenima – prvenstveno iziskuje hrabrost. Naročito ako nas u djetinjstvu i mladosti nisu bodrili na to. Ali to ne znači da je život u ulozi vlastite marionete isto što i osamljenost. Isto vrijedi i obrnuto, ako nas svi vole, to ne znači da smo sretni. Ako se možete odreći želje za ljubavlju i priznanjem, doživjet ćete neuobičajenu slobodu. Tome pridonose dob kao i iskustvo: kada smo sigurniji u sebe, onda ne moramo plivati u masi, prilagođavati se, postajemo Veliki Ja sam Ja. Nedavno sam čula jednu gospođu kako govori „Baš takva sam ja!“; na šta joj je druga odgovorila: „Kome se ne sviđa što nosim uske planinarske hlače, jednostavno ne mora gledati.“ Upravo tako! Opušteni, samouvjereni ljudi su atraktivni i u svom su životu pronašli svoje pleme, a to znači, okruženje koje im je naklonjeno. Koje njihov smijeh smatra zaraznim, a njihove osobine vrijednima ljubavi. Baš tako je i s Malim Ja sam Ja. Kada napokon shvati da jedino i može biti ono što jest, pronalazi odgovarajuće prijatelje. Šta me opet podsjeća na jedan drugi klasik iz djetinjstva. Lewis Carroll napisala je poznate rečenice: „Tajna je u tome, draga Alisa, da se okružiš ljudima koji ti srce ispunjavaju srećom. Tada ćeš, samo tada, biti u Zemlji čuda.“ Kakva li je samo čarobna zamisao, napraviti vlastitu Zemlju čuda!? A ko smije ući u nju? Mali Ja sam Ja, naravno. I svi savršeno nesavršeni ljudi. Najvažnije je da najiskrenije nasmiju naša srca. •



# Vitalcare

PROFESSIONAL

**Linija maski za bojenje**, bez amonijaka i obogaćena biljnim keratinom, njeguje, pojačava i tonizira prirodnu, farbanu i pramenovima tretiranu kosu.

Tretman savršeno prijanja uz strukturu kose, pružajući frizuri veću mekoću i hidrataciju u trajanju od 3 do 5 pranja.

NOVO

## MASKE U BOJI



SMEĐA



CRVENA



PLAVA

# „Svi mi imamo svoje ožiljke“

Nakon nesreće koja joj se dogodila na bini, za plesačicu i modela koja učestvuje u novoj dm-ovoj kampanji, Catarinu Clode Casqueiro, ništa više nije bilo isto. U ovom intervjuu odgovara kako je vratila vlastiti život

INTERVJU: CHRISTINE WOLLOWSKI

**P**lešete dugi niz godina. Kako je ples uopšte ušao u Vaš život?

Moja mama ranijih je godina producirala izvedbe za Kuću opere u Lisabonu pa sam već kao dijete neprestano imala posla s muzikom i plesom. Rano sam se zainteresovala za nastavu baleta i plesa i pritom sam bila omiljena, mada sam ovdje u Portugalu sa svojih 1,75 metara bila previsoka za klasični ples.

**Kako su Vaši roditelji reagovali na Vaše zanimanje?**

Uvijek su me podržavali. Moj otac je inženjer, ali uz to svira i klavir, moj pradjed je bio pijanist, moj ujak svira čelo, sve sami umjetnici. Kada sam se odlučila da ću plesati, brzo je postalo jasno da mi je potrebna profesionalna obuka. S deset godina upisala sam školu plesa pri Konzervatoriju, gdje smo istovremeno pohađali običnu i našu školu plesa, što je trajalo od ujutro u 8 pa sve do navečer u 8.

**Kazete da ste zapravo previsoki za plesačicu. Kako je to izgledalo tokom obuke?**

Sve klasične plesačice moraju biti jako mršave te srednje visine, a to u svakom slučaju znači da moraju biti niže od muškaraca koji ih moraju moći dizati. Na određenim časovima nastave zato nisam mogla učestvovati, jer za mene

nije bilo viših učenika. Nakon što sam na brojnim časovima samo gledala, napokon mi je pomogao pijanist: bio je viši, a znao je plesne korake.

**Jeste li morali ispunjavati i neke druge standarde ljepote?**

Izuzev s visinom, drugih problema nisam imala, ali bilo je djevojaka s klem-pavim ušima koje su se operisale, jer su njihove uši navodno narušavale „liniju lica“. U modernom plesu, nasreću, sve to nije toliko važno.

**Kako je Vaša karijera dalje izgledala?**

Nakon faza provedenih u Izraelu bila sam angažovana na različitim projektima, poput videospotova ili TV-formata, poput „The Voicea“ i radila sam u puno reklama. Sve je nekako teklo samo od sebe.

**A onda je došao dan kada se sve promijenilo...**

Radila sam u jednom showu, u kojem bih uvijek u posljednjoj sceni morala stajati na podestu visokom dva metra i prskati električne iskre.

Dok sam tako tog dana željela stvoriti iskre pritiskom tipke, odjednom se po-

javi plavi plamen koji je velikom brzinom postao golem. Moj grudnjak se zapalio, pokušala sam ga svući i spa-

lila sam prste, a kostim nisam uspjela svući – i niko nije ništa primijetio, jer su druge plesačice stajale ispred mene. Trajalo je čitavu vječnost dok mi neko nije doviknuo: „Skoči dolje!“ Ali i dalje sam stajala na tom podestu.

**Bili ste teško ozlijeđeni.**

Na 28 posto površine kože imala sam opekotine, a najgore su bile opekotine trećeg stepena. Kada imaš tako jake opekotine, postoji jako velika opasnost od infekcije i zato moraš biti sasvim izolovan. U bolnici sam smjela samo sat vremena dnevno razgovarati s roditeljima preko staklenog zida. U početku sam se sa svime jako dobro nosila, ali nakon mjesec dana došla sam do određene tačke gdje sam počela plakati kada bi me moj otac posjetio. Govorio bi mi: „Prestani plakati i radije se usredotoči na izlazak odavde i nastavak življenja vlastitog života!“ Bilo je to brutalno, ali mi je pomoglo. Znala sam da želim ponovno plesati. Željela sam dokazati psihoterapeutu da nije u pravu kada je rekao da nikada više neću biti pokretna koliko sam bila prije nesreće. Vježbala sam u bolničkoj sobi špagu i snažno sam širila ruke sve dok me spaljena koža u području pazuha ne bi počela nepodnošljivo boljeti. →



FOTOGRAFIJA: dm

**Ona zrači i puna je  
samopouzdanja**  
Tragove teških opekotina  
Catarina nije željela  
prikrivati. „Znam se s  
time nositi – i to s  
ponosom!“

# Moje tijelo kaže hvala!

#sasvimja

Marka



**Mivolis**  
Premium Curcuma  
kapsule, 30 kom.

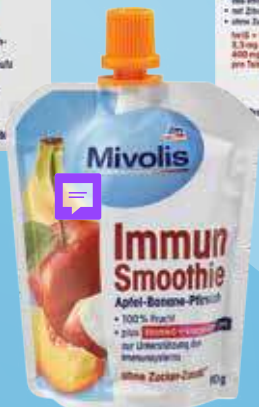


**Mivolis**  
Immun Komplex  
kapsule, 32 kom.

**Mivolis**  
Zink + C  
šumeće tablete,  
20 kom.



**Mivolis**  
Selen  
mini kapsule,  
60 kom.



**Mivolis**  
Immun  
smoothie, 90 g



**Zajedno i pred kamerama**

Sa svojim dečkom Valterom de Carvalhoom Catarinu možemo gledati u aktualnoj dm-ovoj kampanji.

Željela sam izaći iz bolnice i nakon dva mjeseca uspela sam u tom naumu.

## **Kako su ljudi reagovali na Vas?**

Ljudi su buljili u mene, pokazivali su prstom na mene i došaptavali su si koliko im je moja pojava djelovala zastrašujućom. Niko me nije želio zaposliti, ožiljak je bio još svjež i crven. Ali razmišljala sam da sam ipak i dalje plesačica, a imam samo jedan ožiljak! To znači da sam se opet posvetila modernom plesu, jer se kod njega cijeni ono što možeš. Bila je to prva faza, odbijanje, a onda je uslijedila faza navikavanja pa su došli klijenti koji su me angažirali upravo zbog mojih ožiljaka. Svijet se u međuvremenu i promijenio, čak su i društvene mreže počele više prihvaćati različitosti.

## **Šta se nakon nesreće promijenilo u Vama?**

Prije nesreće smatrala sam se na neki način besmrtnom. (Smijeh.) Sada znam da se život u sekundi može u potpunosti promijeniti. Kada sam doživjela nesreću, trebala sam zbog posla letjeti u Francusku. Od tada jako puno cijenim život. Nije to sve skupa bilo jednostavno. Imala sam 21 godinu i bojala sam se da me nijedan muškarac više neće pogledati. Ožiljak je poput filtera pa mi neki zbog njega uopšte ne prilaze. Naravno da bih voljela da ga uopšte nemam,



TU SAM ČOVJEK  
TU KUPUJEM

FOTOGRAFIJA: dm

ACTIVE BEAUTY 01/2025

## Moj talent – i moja snaga

Catarina Clode Casqueiro, rođena je 1993. u Lisabonu gdje je s deset godina započela je svoj studij plesa na državnom Konzervatoriju. Po završetku otišla je u izraelsku plesnu kompaniju Kibbutz Dance Company, a potom je snimala videospotove (između ostalih, i za Madonnu), radila na TV-u, u reklamnoj industriji i plesnoj produkciji. Nezgoda na jednom showu 2013. godine uzrokovala je ožiljak od opekotine koji prekriva veliku površinu kože na gornjem dijelu tijela. Zahvaljujući željeznoj volji borila se u životu kako bi se vratila plesu. Danas Catarina razvija međunarodne uspješnice u saradnji sa svojim partnerom Thiagom Coelhom i u međuvremenu je postala tražena koreografkinja. Pravni proces radi utvrđivanja krivice za njenu nesreću još uvijek nije okončan.

ali s obzirom na to da mi pripada, znam kako se s njime nositi, i to s ponosom. Na razgovorima za posao govorim: Zovem se Catarina i imam ožiljak. Najbolje je da ga sami pogledate.

### **A kako je s muškarcima?**

Sa svojim dečkom Valterom upravo sam saradivala u dm-ovoj kampanji. On nije model, nego radi kao stjuard, ali jako dobro izgleda. (Smijeh.) U kampanji mi je dodijeljena uloga snažne žene pune samopouzdanja pred kojom muškarci padaju na koljena. (Ponovni smijeh.)

### **U međuvremenu poglavito radite kao slobodna plesačica?**

Da, i to već godinama u duetu sa svojim kolegom Thiagom Coelhom. Malo je niži od mene i svjesno razvijamo koreografije u kojima i ja podižem njega te tako propitujemo tradicionalne ženske i muške uloge.

### **Odakle Vam ta nepokolebljiva vjera u život?**

Od moje porodice. Nas ništa ne može uzdrmati. Moja baka je u mladosti doživjela tešku saobraćajnu nesreću i morala je od tada živjeti s traheostomom. Umrla je nedavno s 93 godine.

### **Koja je najvažnija pouka iz Vašeg iskustva?**

Ne smijemo se svesti na ono kako nas drugi vide. Mada vide samo naše tijelo, mi smo puno više od toga. Svi mi imamo svoje ožiljke, pri čemu je razlika u tome što je moj svima vidljiv. ●

**NOVO**

L'ORÉAL  
PARIS

**ELSEVE**

**HYALURON  
PURE**

HIJALURONSKA KISELINA  
POMAŽE U HIDRATACIJI KOSE

+

SALICILNA KISELINA  
POMAŽE U PROČIŠĆAVANJU KOŽE GLAVE

**ELSEVE**  
HYALURON  
PURE

**ELSEVE**  
HYALURON  
PURE

**ELSEVE**  
HYALURON  
PURE

**ZA KOSU KOJA  
SE BRZO MASTI**  
OSJEĆAJ HIDRIRANE KOSE  
I ČISTOG TJEMENA I DO 72H\*

JER TI TO ZASLUŽUJEŠ.

\*PROVODIČAJI TEST NA 99 KOBISINJA, 72 SATA NAKON  
KORIŠĆENJA ŠAMPONA, BALZAMA I BALZAMA.

Kako znati kada neka dva tona naročito dobro pristaju jedan uz drugi?  
Kada nas očaraju negdje u prirodi.

# HARMONIJA BOJA

REDAKCIJA: THERESA HAIDINGER

## Ružičasta i narandžasta na morskome dnu

Između korala migolje se ribice, rakovi se vuku po pijesku, a kornjače klize kroz more. U šarenom vodenom svijetu sve je kako i treba biti! Koralni grebeni spadaju u najstarije ekosisteme na Zemlji i uz tropske kišne šume ubrajaju se u najraznovrsnija područja nastanjena životom. Svoju intenzivnu boju korali (na fotografiji) poprimaju zahvaljujući simbiozi s mikroalgama.



### **Blokada u boji za usne**

Spektakularna kombinacija: prvo uz gornji ugao usana povucite pink olovku za usne pa ružem u istoj boji našminkajte gornju usnu. Na donju usnu nanosite ruž za usne narandžaste boje. Da biste postigli *look* visoke mode, po sredini donje usne nanosite još malo žute sjene za oči.



### ***Metallic look za oči***

Ekstravagantna inscenacija: prvo po pokretnom kapku rasporedite srebrnu sjenu za oči. Tamnoplavim tušem istaknite vijenac donjih trepavica, a potom povucite kosu crtu prema sljepoočnicama. Srednje plavu sjenu nanosite uzduž vijenca gornjih trepavica. Na kraju trepavice istaknite plavom maskarom.

### **Srebrna i tamnoplava na noćnom nebu**

Ako za vedrih, tamnih noći pogled usmjerite prema nebu, uz malo sreće vidjet ćete sjajnu strukturu Mliječne staze, naše galaksije. Zašto zvijezde sjaje i bliješte srebrnim sjajem? Efekt koji se krije iza tog prirodnog fenomena naziva se scintilacija i nastaje kada svjetlost zvijezda prolazi kroz Zemljinu turbulentnu atmosferu.



Kozmetika u veselim bojama – jednostavno prelistajte do stranice s odgovarajućim proizvodima.



## Partneri iz snova

Pink & narandžasti, srebrni & plavi: uz ove šarene i blještave proizvode za šminkanje i ljepotu inspiracije u bojama savršeno dolaze do izražaja.

2



4



3



6



### Spektakl boja

1 „Ruž za usne Super Stay Vinyl Ink 150 Striking“ Maybelline New York. 2 „Sjena za oči Soft Touch Duo 03 Icy Girl“ essence. 3 „Maskara Lash Sensational Sky High Blue Mist“ Maybelline New York. 4 „Shine & Click Gloss In a Stick ruž za usne - 040 Ruby Pink“ trend !t up. 5 „Tuš za oči Automatic 17 Aquatic Blue“ alverde PRIRODNA KOZMETIKA. 6 „Olovka za usne Intense Matte 030 Think Pink“ Catrice. 7 „Sjena za oči Art Couleurs Highlighting 010 Highlight To Hell“ Catrice

Skenirajte QR kod preko Moj dm aplikacije i preuzmite kupon!



15X VIŠE BODOVA

KUPOVINOM PROIZVOĐA BRENDA s-he colour&style

s-he colour & style

Kupon je moguće preuzeti i iskoristiti do 28.2.2025.

\*QR kod je potrebno skenirati/uslikati preko Moj dm aplikacije kako bi se preuzeo kupon. Kupon je moguće preuzeti najkasnije do 28.2.2025. te ga je prije kupovine potrebno aktivirati.

# SKINIFICATION

## Iskoristiti lijepu priliku

Naše vlasište preduvjet je za lijepu kosu. U ovome članku donosimo savjete zašto je to tako, šta šteti našoj kosi i kako je najbolje njegovati, svakodnevno ili kod kakvog posebnog problema.

TEKST: MARGIT HIEBL

**V**LASIŠTE je također koža i to je, ovako sažeto, jedna od najvažnijih spoznaja za učinkovitu njegu. Sastav kože vlasišta istovjetan je sastavu kože na ostatku tijela, jedino što je na vlasištu koža gušće obložena dlakama. Podijeljena je u tri sloja (gornji sloj kože, dermis, potkožni sloj). U tim slojevima nalaze se lojne i znojne žlijezde te folikuli dlake. I to je, takoreći, i temelj rasta i okruženje kose. Ujedno je i dovoljno dobar razlog za poduzimanje svih mjera kako bi se to okruženje održalo zdravim.

### Česti otežavajući faktori

Vlasište ne voli sve što izaziva stres, a tu ubrajamo i njegu koja nije prilagođena samom tipu kose, ali i previše visoke temperature kojima izlažemo kosu pri pranju ili oblikovanju frizure. Voda bi u idealnom slučaju trebala biti mlaka (otprilike 32 stepena) kako se ne bi previše isprali lipidi koje proizvodi koža. Pri sušenju fenom radije birajte srednje toplu temperaturu zraka, a kada pri stilizovanju ipak trebate nešto višu temperaturu, kosu nemojte izlagati previše dugo i ne previše blizu vlasištu. Potrebno je redovno čistiti četke i češljeve, jer ostaci sebuma i proizvoda za stilizovanje kose, prašina i bakterije mogu nadražiti vlasište. Naročito je štetno UV-zračenje. Šešir ili kapa štite od intenzivne izloženosti suncu, pogotovo ako imate tanku kosu.

U tom slučaju trebali biste koristiti i zaštitno sredstvo za sunčanje. Pokrivala za glavu ne bi trebala prijanjati previše blizu vlasištu i morala bi biti sačinjena od prirodnih materijala, jer ćete tako izbjeći brže mašćenje kose. Stres isto nije dobar za vlasište.

### Izvrсни pomagači u njezi

Vlasište voli pažnju kakvu inače poklanjamo „drugim“ dijelovima kože. U tu svrhu možete pronaći brojne proizvode za njegu kose i vlasišta, koji su nadahnuti principima njege kože. Takav trend njege naziva se *skinification*. Tako, na primjer, pilinzi za kosu vlasište oslobađaju od ostataka proizvoda za stiliziranje kose i peruti, što je idealno za sve koji takve proizvode rado koriste ili, čak, koji imaju masno vlasište sklono perutanju. Serum i maske mogu, ovisno o aktivnoj tvari koju sadrže, usmjereno pružati

dodatnu porciju njege suhom, nadraženom ili nakon bojenja kose oštećenom vlasištu. Brojne aktivne supstance poznate su već iz područja njege lica. Među njih spadaju i one sa svojstvom hidracije, poput hijaluronske kiseline ili aloe vere. Tu je i salicilna kiselina koja nježno čisti od mrtvih stanica kože, dok istovremeno otpušta protuupalno djelovanje. Komponente, poput pantenola, alantoina ili mineralne soli umiruju kožu. Ceramidi, niacinamid ili probiotici jačaju mikrobiom i kožnu barijeru. Klasikom se smatra i kafa koja aktivira cirkulaciju.

A koje aktivne supstance i njega usmjereno pomažu kod najčešćih kožnih problema, donosimo u nastavku...

### Problem br. 1: prekomjerna proizvodnja sebuma

Prije svega treba istaknuti da je vlasištu potrebna masnoća koja kožu i kosu štiti od isušivanja i uticaja okoliša tako što pridonosi zaštiti kiselog sloja. Genetski je određeno koliko će koža proizvoditi sebuma, ali tome pridonose i vanjski faktori pa u skladu s time znamo da su žlijezde lojnice aktivnije ljeti. Važnu ulogu igraju i hormoni. Ali čak i kada je masno vlasište dio prirodnih procesa, niko ne voli imati masnu kosu. Zbog toga je potrebno prati šamponom koji odgovara tipu kose, ako je potrebno, i svakodnevno – tako se neće mastiti brže! →



### **Pametni tretmani**

Ako vas vlasište svrbi, radije jagodicama prstiju tapkajte na tim mjestima, umjesto da se češete. U protivnom biste mogli izazvati još veću iritaciju, naročito ako imate duge nokte.

# Violeta double care



98%  
PRIRODNI  
SASTOJCI



**Dok šamponirate kosu, masirajte vlasište**  
Opušta i potiče cirkulaciju: prođite prstima kroz kosu kao da je češljate i više puta povucite pramenove prema gore (činite to nježno!). Na kraju raširite kosu.

Jabukovo sirće dokazalo je svoj učinak, jer normalizuje pH-vrijednost vlasišta, usporava mašćenje i djeluje protiv svrbeža. Potrebno je dodati 2 supene kašike na 500 ml vode i dobivenu otopinu nježno umasirati pa potom isprati. Ako nemate vremena za pranje, dobro dođe šampon za suho pranje kose. Ali, sljedeći dan temeljito ga isperite kako se na vlasištu ne bi taložile čestice pudera.

## Problem br 2: suhu vlasište koje svrbi

**N**ajčešći razlog za svrbež i osjećaj napetosti vlasišta su greške u njezi koje su se uvrijebile, poput čestog pranja previše agresivnim šamponima. Zimi tome mogu pridonijeti zagrijan zrak i suha hladnoća. Tu važnu ulogu igra i sklonost – ako imate suhu kožu koja je sklona alergijama i neurodermitisu, vaše će vlasište najvjerovatnije biti suho i nadraženo. U tom slučaju potrebno je prijeći na šampone koji čiste nježno, na primjer, s pomoću tenzida šećera ili koji sadrže hidrirajuće supstance. Kako su ovakve probleme rješavale naše bake i nane? Napravile bi masku od maslinovog ulja i žumanjka – koji će otpustiti naročito intenzivno djelovanje, ako se ostave preko noći na glavi (nanesite smjesu pa kosu prekrijte turbanom). Sljedeće jutro kosu dobro isperite.



### Umiruju i vraćaju živost:

**1** S mineralima koji umiruju vasište: „Sensitiv šampon za kosu - kamilica alverde NATURKOSMETIK\*. **2** Sredstvo za masažu „ Četka za šamponiranje“ ebelin. **3** „ Hybrid Caffeine šampon za kosu“ Alpecin. **4** S umirujućim pantenolom: „ Sensitive serum za osjetljivu kožu glave“ Balea Professional. **5** „ Wildflower šampon za suho pranje kose“ batiste. **6** „Turban za kosu od mikrovlakana“ ebelin. **7** Probiotici jačaju kožnu barijeru: „ Recept šampon za kosu s probioticima “ SUBRIINA

### Problem br. 3: perut

Perut je problem koji pogađa ne samo suho nego i masno vasište. U prvom slučaju gornji sloj kože se suši, pa postaje lomljiv pri čemu se stvara sitna perut koja se lako osipa. Za razliku od toga, u slučaju „masne“ peruti, i tu se perut rasipava, ali nije toliko sitna. Ako na masnom vasištu nastane perut, onda se stapa s masnoćom, što je dobra hrana određenim gljivicama koje nastanjuju i zdravo vasište, ali u ovom slučaju se pojačano razmnožavaju i potiskuju zdravu floru na vasištu, što uzrokuje svrbež. Nadražena koža pojačano stvara nove stanice, dok stare odbacuje u obliku masne peruti. To možemo držati pod kontrolom, zahvaljujući posebnim šamponima protiv peruti koji sadrže aktivne sastojke kao što su pirokton olamin ili cink pirition.



zaljubljenima  
u modu  
zima nije prepreka



Innamore  
Microfibra 70



Innamore  
Microfibra 100



Innamore  
Super Slim 40

INNAMORE je stvoren za one koji su zaljubljeni u modu!  
INNAMORE kreira modele za vedre i otvorene, one koji se ne boje  
modnih iskaraka.

INNAMORE proizvodi spajaju najnovije trendove sa modnih pista, italijanski  
osjećaj za stil i evropski kvalitet – sve to po pristupačnim cijenama.

**Filigranska izrada**

Uz srebrno-zlatne, presijavajuće nokte naročito dobro pristaje delikatno prstenje



ACTIVE BEAUTY ŠKOLA ŠMINKANJA

## LEDENI SAVJETI

Elegantna manikura podsjeća na ledene kristale koji zimi krase naše prozore – baš kao da nas je posjetio Deda Mraz.

REDAKCIJA: THERESA HAIDINGER

U ova četiri koraka uspješno ćete kreirati blještave vrhove noktiju

## KORAK 1

### Priprema

Prvo nanesite sredstvo za odstranjivanje suvišne kožice oko noktiju, pustite da djeluje pa isperite. Potom turpijom oblikujte nokte u željeni oblik. Kod ove manikure preporučujemo ovalne nokte. Pritom uvijek turpijajte nokte u jednom smjeru, jer ova tehnika štiti prirodnu strukturu nokta. Na kraju nokat i područje oko nokta obilno nježite bogatim uljem.



1 Optimiziran sjaj: „Nail Drops 2in1 Quick Dry“ s-he colour&style. 2 Sušenje bez UV-lampe: „Top Coat Gel Extreme 01 Gloss To Go“ essence



1 Hidrira: „Krema za zanoktice“ alverde NATURKOSMETIK 2 „Njegujuće ulje za nokte“ alverde NATURKOSMETIK 3 Za oblikovanje noktiju koje ujedno čuva njihovu strukturu: „Staklena turpija“ ebelin

## KORAK 4

### Završnica

Na kraju svoju manikuru zapečatite nadlakom s gelom koji će površinu vaših noktiju učiniti glatkom i ravnomjernom, bez obzira na sjajne kamenčiće. Za dodatnu porciju sjaja i skraćeno vrijeme sušenja koristite i nail drops.

## KORAK 3

### Blještavi efekti

Da biste dočarali ledeni look, koristite lakove u zlatnoj i srebrnoj boji koji sadrže veće ili manje presijavajuće čestice. Počnite s lakom koji sadrži sitne sjajne čestice te ga nanesite na vrhove noktiju. Isto ponovite koristeći srebrni lak za nokte i veće sjajne čestice. Kako biste intenzivirali presijavajući efekt, koristite spužvicu za make up. Oba laka nanesite na spužvicu koja apsorbira suvišan lak, dok se presijavajuće čestice zadržavaju na površini nokta. Utapkajte lak spužvicom oprezno po vrhovima nokta. Tehniku ponavljajte sve dok nanos posvuda ne bude ravnomjeran.



1 „Spužvica za nanošenje sminke - oblik jajeta“ ebelin. 2 Sa grubim sjajnim česticama: „Like A Pro! lak za nokte - 154“ AURA. 3 Sa metalnim završetkom: „Top Coat Effect Cosmic Gold 030 Celestial Light“ Catrice.

## KORAK 2

### Nanošenje baznog sloja

Ruke temeljno operite sapunom i očistite od ostataka njegujućeg ulja, a potom ih dobro osušite. Ravnomjerno po površini nokta rasporedite tanki sloj temeljnog laka i pustite da se osuši. Podlak će se pobri nuti za to da se manikura duže održi i da ostali nanosi boje budu ravnomjerni. Na kraju nanesite lak za nokte u nježnoj roze nijansi, te ostavite da se suši najmanje 15 minuta.

1 „Base Coat Magic Finish Total Prime“ M. Asam. 2 „Glossy Gel lak za nokte - 100 Flamingo“ trend !t up



CATRICE

TREND  
PROLJEĆE/  
LJETO

NOVO



OWN YOUR MAGIC.

catrice.eu



ACTIVE BEAUTY

# good life



## Marmelada za vatrene navijače...

...upravo tako mogli bismo opisati *chutney*. Bazu začinskih umaka koji potiču iz azijske kuhinje, čine sorte voća i povrća koje se kuha s aromama, poput kurkume, čilija ili cimeta. Klasična opcija je da se *chutney* poslužuje s *curryjem*, što se izvrsno slaže s mesom i ribom, kao i hladnim slasticama. Tako *chutney* od jabuka, kakav je prikazan na slici, dopunjuje sirne plate i oplemenjuje bogate *dipove*.

# GOTOVO KAO DA SE SELITE ... INTERIOR GUIDE

...ali samo bez stresa! Uz ove jednostavne i učinkovite savjete svoj ćete interijer preurediti za čas posla – i uživat ćete u njemu na sasvim nov način

REDAKCIJA: MAGDALENA LANGEDER

## Talentovane pregrade

Željeli biste svoja četiri zida dopuniti za još jedan, koji bi stajao posred sobe, uz jednostavnu postavku i da pritom sve izgleda jako efektno. S jedne strane, ovakvo rješenje pobrinut će se za izvanrednu sliku prostora, a s druge strane je jako praktično, jer sobu dijeli na različite odjeljke, što može biti od velike pomoći ako nemate odvojenu ili svoju kućnu kancelariju. Dodatno možete poboljšati i akustiku prostora, koristeći ukrasne plohe od tkanine. Da biste postigli nešto veseliji dojam poput ovog na slici, na čeličnu šipku postavljenu na zidu, pričvrstite blago transparentnu tkaninu (na primjer, voal ili tanki lan) pa je zategnite od jedne prema drugoj strani. Ako ne želite bušiti zidove, možete umjesto toga postaviti teleskopsku šipku.

**Preporuka:** koristite li zastore i karike za vješanje veselih boja, svom ćete prostoru podariti još više upečatljivih trenutaka.



## Izvršno rješenje za ručke

Imate li volje malo promijeniti izgled kuhinjskog ormarića? U tu svrhu predlažemo da se odlučite za mali update ručki na kuhinjskim elementima. Stare jednostavno odvrnite i zamijenite novima koje možete potražiti online ili u prodavnicama namještajem kao i na sajmovima namještaja. Ako želite još individualniji štih, ručke sami obojite, na primjer bojom koja nije štetna za okoliš.

**Preporuka:** u ovu aktivnost bez straha možete uključiti i djecu!

## U živopisnoj razmjeni

Jednostavno dopustite da dekoracije šetaju – i tako dočaraju mala optička čuda. Šta kažete na to da predmete s police prebacite na mali stol ispred kauča? Stolić pritom nemojte ni pretrpati, ali nemojte ga ni ostaviti da djeluje neukrašen. Formula za ukrašavanje: najbolje je uvijek postaviti neparan broj predmeta na sto, i to različite visine i veličine.

**Preporuka:** harmoniju cijelog prizora upotpunit će mali stolnjak ili neka druga podloga koja prati formu stolića.



## Kistchen possible

Zgodna rješenja za pohranjivanje, istinski su gamechangeri, jer uz urednost donose i ogroman šarm u prašnjavim ćoškovima. Ako se pritom odlučite za šarene boje, svaki ćete ormarić učiniti jaaaako urednim. **Preporuka:** ako kutije nemaju poklopce, sadržaj treba tako skladištiti da ništa ne strši preko rubova.



## Uzglavlje na dugmiće

*Moći se udobno nasloniti dok ispijate prvu, jutarnju kafu – moguće je uz ovakav makeover kreveta pri kojem dva jastuka možete montirati na zid s pomoću kožnih ili kaiševa od tkanine.*

**Preporuka:** što su mekši i ispunjeniji jastuci to će biti udobnije nasloniti se na njih. Idealan materijal za popunu je pamuk iz biološkog uzgoja ili prirodni lateks.



## Namješteno

*Pomakne li se samo jedan komad namještaja, cijeli dojam prostora se mijenja. Umjesto da kupujete nove komade namještaja, možete se poslužiti starim kistom i bojom te dočarati novi look interijera.*

**Preporuka:** uz jednostavne motive poput cvijeća ili tačkica s kojima možete početi, pripazite i na tehniku pa pojedinačne boje nanosite u sve tanjim slojevima.



## Boje prozora za neku drugu dimenziju

*Da i prozori mogu zasjati u nekom sasvim novom svjetlu – i to u doslovnom smislu riječi. Kako to postići? S pomoću folija za prozore. Lijepo se na staklo i dočarat će sasvim posebne igre boja, jer će se svjetlo zahvaljujući folijama lomiti u brojnim, različitim fasetama.*

**Preporuka:** pastelni tonovi djeluju umirujuće te osvijetljaju prostor pa su zato najbolji izbor. Ako svjesno izostavite nekoliko ploha pri lijepljenju, uzorak će biti još efektiniji.

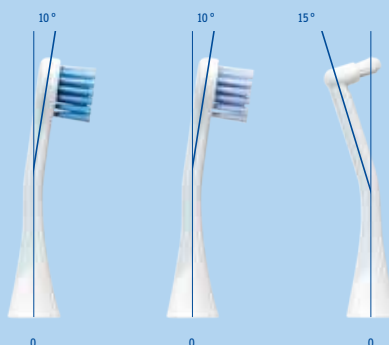
# CURAPROX

## HYDROSONIC PRO

ZA PROFESIONALNO  
ČETKANJE ZUBI KOD KUĆE



Posebno nježna,  
izuzetno meka,  
a ipak učinkovita  
vlakna Curen®



- Od 44.000 do 84.000 pokreta u minuti
- Tri programa čišćenja
- Sedam načina čišćenja
- Tri inovativna nastavka s Curen® vlaknima
- Nagib nastavka Curacurve®:  
za lakše čišćenje teško dostupnih mjesta



Više informacija o četkici možete naći u dm online trgovini



SWISS PREMIUM ORAL CARE

# Kuhinja iz dalekih krajeva

Svježa, šarena i jednostavno ukusna: meksička jela istinska su *fiesta* osjetila. Pet provjerenih recepata za kulinarska putovanja iz snova...

REDAKCIJA: CAROLINA MÖDLHAMER



*Klasik za doručak: pečene tortilje (mogu to biti i ostaci od prethodnog dana), ljuta salsa i jaje na oko*

## Chilaquiles (🌶️ prikladno za vegetarijance)

**SASTOJCI ZA 4 PORCIJE:** 500 g paradajza (alternativno: zeleni paradajz ili 340 g ocijeđenog paradajza iz konzerve) • 4 čili papričice, zelene + kolutići čilija za ukrašavanje • 1 manja glavica luka srebrenca • 1 češanjski bijelog luka • 1/2 šake zelenog korijandera (oko 8 g), krupno nasjeckanog • 16 tortilja od kukuruznog brašna • 7 kašika biljnog ulja (npr. Suncokretovo ulje za prženje dmBio) • 250 ml supe od povrća • so • 1 glavica crvenog luka • 4 jajeta • 2 kašike kiselog vrhnja • 100 g svježeg sira

**PRIPREMA:** oprati i očistiti paradajz i čili pa dodati u lonac s vodom i prokuhati. Potom smanjiti temperaturu i kada paradajz omekša, ostaviti sa strane, ocijediti vodu i pustiti da se sve ohladi. Stavite u blender s čili papričicama (paradajz ne morate kuhati, već ga možete odmah miksati s čili papričicama). Luk srebrenac i bijeli luk ogulite, nasjeckajte i pomiješajte s korijanderom. Ulijte oko 120 ml vode i miješajte dok smjesa

ne postane glatka. Ostavite zeleni umak sa strane. Tortilje narežite na trokute. Zagrijte 4 kašike ulja u tavi i pržite komade tortilje u serijama s obje strane dok ne postanu hrskave. Potom ih odložite na kratko na kuhinjskom papiru kako bi papir upio suvišno ulje. Zagrijte preostalo ulje u tavi i dodajte zeleni umak s pilećom supom. Sve lagano posolite i uz povremeno miješanje pirjajte dok smjesa ne postane glatka pa je začinite po želji. Crveni luk ogulite, prepолоvite i narežite na sitne trakice. U umak dodajte tortilje i pržite sve 3-4 minute s obje strane. U premazanoj tavi zagrijte 1,5 kašiku ulja i ispecite jaja na oko. *Chilaquile* s pečenim jajima poslužite na tanjire, pokapajte s malo kiselog vrhnja i ukasite trakicama crvenog luka i kolutićima čilija. Na kraju sve premažite s malo svježeg sira i poslužite.

**Spremnost za:** 40 minuta



*Posluženo u tacosu: trgana piletina sa svježim povrćem*

### Tinga de Pollo

**SASTOJCI ZA 4 PORCIJE:** 1 glavica crvenog luka • 2 kašike soka od limete + 1 limeta iz ekološkog uzgoja, narezana na kriške  
 • 400 g fileta pilećih prsa • 1 glavica luka srebrenca • 400 ml pilećeg temeljca • 1 list lovora • 1 kašika bibera u zrnu • 1 kašika biljnog ulja • 300 ml taco umaka • 2 šake zelene salate (oko 250 g) • 1 šaka bilja, npr. peršin, zelen korijandera (oko 15 g) i za ukrašavanje • so • mljeveni biber • 4 tacosa u obliku zdjelica

**PRIPREMA:** crveni luk ogulite, prepolovite i narežite na tanke trakice. Pomiješajte sa solju i sokom limete i ostavite da se kuha najmanje 15 minuta. U međuvremenu isperite i ocijedite piletinu. Luk srebrenac ogulite i prepolovite. Zakuhajte supu u loncu s pola glavice luka, lovorovim listom, biberom u zrnu i 400 ml

vode. Dodajte pileća prsa i kuhajte ih oko 20 minuta. Potom izvadite meso i nasjeckajte na trakice s pomoću dviju vilica. Preostali luk sitno nasjeckajte, kockice zagrijte u tavi na ulju i pirjajte dok ne postanu staklaste, dodajte piletinu i taco umak i pustite da se sve krčka 5-6 minuta. U međuvremenu zelenu salatu očistite, narežite na listove, operite, ocijedite i narežite na trakice. Začinsko bilje operite, otrgajte listove i nasjeckajte. Piletinu posolite, pobiberite i začinite po želji. Zagrijte tacose i napunite ih zelenom salatom, začinskim biljem i piletinom. Sve ukasite mariniranim lukom i kriškama limete te s nekoliko listića začinskog bilja i poslužite.

**Spremno za:** 50 minuta

*Kao sitni zalogaj ili kao predjelo: dip od avokada*  
**Guacamole** (🌱 za vegane)

**SASTOJCI ZA 4 PORCIJE:** 1 mala ljutika • 1 češanj bijelog luka • 1 zelena čili papričica • 1 paradajz • 2 kašike soka limete + 1 limeta iz ekološkog uzgoja, narezana na kriške • so • mljeveni biber • 1/2 šake korijandera (oko 8 g) • maslinovo ulje, za prelijevanje (npr., Nativ ekstradjevičansko maslinovo ulje dmBio)

**PRIPREMA:** avokado prepolovite, izvadite košpicu, odstranite koru i narežite na krupne kockice pa pažljivo zgnječite vilicom u maloj posudi. Ljutiku i bijeli luk ogulite, čili papričicu operite i očistite pa sve sitno narežite i sjedinite s avokadom. Paradajz narežite na kockice i pomiješajte. Potom sve začinite sokom limete, solju i biberom. Listove korijandera operite, protresite, otragajte pa pola sitno nasjeckajte i umiješajte u umak. *Guacamole* začinite po želji, posložite na tanjir, lagano pokapajte maslinovim uljem i poslužite ukrašen preostalim listićima korijandera i kriškama limete. Prema želji poslužite s tortilja-čipsom (npr. dmBio).

**Spremno za:** oko 15 minuta



*Hrskavi fingerfood: punjene tortilje*  
**Quesadillas s cheddarom**  
 (🌱 za vegetarijance)

**SASTOJCI ZA 4 PORCIJE:** 2 crvene paprike • 1 crvena čili papričica • 1 crveni luk • 2 avokada • 8 pšeničnih tortilja • 1 šaka peršuna (oko 15 g) • 200 g naribanog cheddara • 1 limeta iz ekološkog uzgoja, narezana na kriške

**PRIPREMA:** papriku i čili operite i očistite te narežite na kockice. Potom ogulite luk i sitno narežite. Avokado prepolovite, izvadite košpicu, ogulite koru i narežite ga na kockice. Peršun operite, protresite, otkinite listove i krupno nasjeckajte. Zagrijte rernu na 180°C, uz uključene gornje i donje grijače, a pleh obložite papirom za pečenje te položite četiri tortilje i pospite polovicom sira. Zatim po tortiljama rasporedite pripremljeno povrće s nasjeckanim peršunom. Sve pospite ostatkom sira pa preklopite ostatkom tortilja. Pecite *quesadille* s obje strane ukupno oko 15 minuta. Gotove *quesadille* narežite na četvrtine prema želji i poslužite ukrašene preostalim peršunom i kriškama limete.

**Spremno za:** 30 minuta



# I zimi imam njegovane ruke.



*Twist aroma: pileća prsa  
u ljuto-čokoladnom umaku*

## Pollo con Mole

**SASTOJCI ZA 4 PORCIJE:** 250 g riže dugog zrna (npr. dmBio) • so • 100 g kukuruza iz konzerve • 2 glavice luka • 2 češnja bijelog luka • 4 kašike biljnog ulja, dodatno i za kalup • 4 fileta pilećih prsa, bez kože • mljeveni biber • 1 kašičica dimljene mljevene paprike • 1 zelena čili papričica • 1 kašika kumina u prahu • 1 kašika cimeta u prahu • 1/2 kašike kardamoma u prahu • 200 ml pilećeg temeljca • 200 g procijeđenog paradajza • 1 kašika smeđeg šećera • 20 g sjeckane tamne čokolade • 1 crvena špic paprika • 1 žuta špic paprika • 1 zelena špic paprika • listovi peršuna za ukrašavanje

**PRIPREMA:** rižu skuhaite u slanoj vodi (otprilike kašika soli na 250 g) prema uputama na pakovanju. Kukuruz ocijedite, isperite i ostavite. Luk i bijeli luk ogulite i nasjeckajte na sitno. Polovicu kockica luka polako popržite u tavi na kašici ulja dok ne porumene pa izvadite i ostavite sa strane. Zagrijte rernu na 180 °C uz uključene gornje i donje grijače. Piletinu operite, osušite i začinite solju, biberom i paprikom u prahu. U tavi zagrijte dvije kašike ulja i popržite filete pilećih prsa. Potom ih izvadite i stavite u nauljenu vatrostalnu posudu (otprilike 18 x 24 cm). Zagrijte preostalo ulje u tavi i pirjajte preostale kockice luka s bijelim lukom dok luk ne postane staklast. Čili papričicu operite i očistite, sitno narežite i pomiješajte s kuminom, cimetom i kardamomom. Dodajte supu i pasirani paradajz, začinite solju, biberom i šećerom. Umiješajte čokoladu i pustite da se umak kuha oko 10 minuta. Začinite po želji pa umak dobro rasporedite preko fileta pilećih prsa pa dovršite pečenje u pećnici na srednjoj razini 10-15 minuta. Za to vrijeme u rižu umiješajte kukuruz i pečeni luk te začinite po želji. Paprike operite i očistite te ih poprečno narežite na sitne kolute, očistite od sjemenki i stavite u manju posudu. Poslužite piletinu ukrašenju prethodno peršunom. Posebno poslužite rižu i papriku.

**Spremno za:** oko 1 sat i 10 minuta

Marka



**Balea**  
Magical Wishes  
krema za ruke,  
100 ml

**Balea**  
Citrus Harmony  
krema za ruke,  
100 ml



**Balea**  
Q10  
krema za ruke,  
100 ml



TU SAM ČOVJEK  
TU KUPIJEM

#sasvimja



Preuzmite  
sada!

# Jedna aplikacija, mnoge pogodnosti.

Opuštena kupovina, ekskluzivni kuponi,  
digitalna lista za kupovinu, sve je vrlo  
jednostavno uz **Moj dm aplikaciju**.



TU SAM ČOVJEK  
TU KUPUJEM

## Ima okus zavičaja



**Molimo, poslužite se**  
Ove slatke loptice posipaju se šećerom u prahu i poslužuju se kao ukusan *fingerfood*

### FRITULE IZ POREČA – KROFNICE NA POREČKI NAČIN

*Koje vas jelo odmah podsjeti na dom?  
Ovo pitanje postavljamo svaki  
mjesec – ovaj put Jasni iz Hrvatske*

TEKST: CAROLINA MÖDLHAMER

**F**AŠNIK je i u Hrvatskoj vrijeme za krofnice. Ova inačica potiče od Jasne Matić, strastvene kuharice koja živi u istarskom gradu Poreču. „Svaka porodica ima svoju jedinstvenu varijantu recepta – „Sastojci za fritule razlikuju se od porodice do porodice – moje postupne upute potiču iz kuharice moje svekrve. Imale smo blizak odnos - voljela sam je čak zvati mamom“; ističe ova 62-ogodišnjakinja.

#### Neizmjerna ljubav prema krofnicama

Loptice od tijesta ne stavljaju se u desertne tanjire samo u Poreču koji je smješten na zapadnoj obali poluotoka Istre. Loptice se poslužuju u različitim verzijama širom cijele jadranske oba-

le. U Veneciji se još nazivaju *frittelle* ili *fritole*, a jedu se za vrijeme karnevala. Povezanost susjednih zemalja odražava se ne samo u kulinarskim dodirnim tačkama. Historijski i kulturni uticaji

Italije i danas obilježavaju Istru. Italijanski jezik značajan je dio identiteta ove regije pa je u nekim opštinama priznat kao drugi službeni jezik. I Jasna koja Istru od četvrte godine naziva svojom domovinom, govori hrvatski jezik obojen italijanskim naglaskom.



Jasna Matić (62), penzionerka iz Poreča voli kada se, svi zajedno, okupe za trepezarijskim stolom.

#### Probajte tijesto, molim!

I dok se venecijanske *frittelle* pune grožđicama i oraščićima pinije, Jasna u svojoj recepturi koristi ukusne kompozicije limuna, narandže i čokolade. „Smjesa ima toliko božanstven miris da je moja kći Valentina kao mala redovno prstima isprobavala tijesto prije nego se oblikovalo u kuglu. Moje unuke, Sara i Karla, rade isto to;“ dodaje Jasna smiješeći se. →

# mentos®



iznenađujuća  
svježina



## Porečke fritule

### SASTOJCI ZA OKO 50 FRITULICA:

50 ml vode • 500 ml mlijeka • 1 prstohvat soli • oko 120 g šećera • 2 paketića vanilin šećera (npr. dmBio) • korica organskog limuna + organska narandža • 5 jabuka, naribanih • otprilike 1 kašika ruma ili rakije (alternativno: aroma ruma) • 250 g čokolade za kuhanje, naribane • 100 g grožđica • 2 kašike marmelade (npr. od marelice) • oko 650 g glatkog brašna • oko 750 ml neutralnog ulja za prženje, šećer u prahu za posipanje

**PRIPREMA:** Pomiješajte vodu i mlijeko te zagrijte na laganoj vatri. U zagrijanu smjesu dodajte preostale sastojke i miješajte dok ne dobijete kremastu smjesu. Postepeno dodajte brašno dok ne dobijete glatku smjesu. Izvadite tijesto na radnu površinu, ohladite te ga zamijesite. Kuglice (promjer 2-3 cm) oblikujte prethodno brašnom posutim rukama. Zatim zagrijte ulje i s pomoću supenih kašika dodajte kuglice u vruće ulje i čim poprime smeđu boju s donje strane, okrenite ih vilicom kako bi se ravnomjerno ispržile. Kada su gotove, fritule kašikom izvadite iz ulja, pustite da se prosuše na kuhinjskom papiru pa pospite šećerom u prahu i poslužite dok su još tople.

**Spretno za:** oko 1 sat

Brašno treba dodavati postepeno u smjesu s limunom i čokoladom kako bi tijesto bilo kompaktno i gustom podsjecalo na kremastu i glatku palentu. Važan savjet ove iskusne kuharice: „Ako ne miješate dobro, često se naprave grudvice, što zahtijeva dodatni trud da se sve ispravi“. Na kraju se fritule oblikuju u lop-tice i peku na vrućem ulju.

## Ograničena sreća

Jasnina porodica ne uživa previše često u ovoj poslastici, jer se fritule poslužuju samo dvaput godišnje – za Božić i u vrijeme karnevala. „Zato i jesu uvijek nešto posebno“, kaže Jasna. Budući da je ova kuharica ranije posjedovala nekoliko restorana u Poreču, ljeto, sunce i sunčanje u njenom slučaju zamjenjivao je veliki rad. „Mada se više ne ravnam prema sezonama, s mirisom fritula i danas povežujem mir i vrijeme uživanja“, pojašnjava. „Biram veliki tanjir za posebne prilike, redamo u njega porečke fritule u piramidu te ih posipamo šećerom u prahu i poslužujemo po sredini stola kako bi se svako mogao poslužiti koliko ga je volja.“

#sasvimja

# Njega za mame i bebe, s puno ljubavi.

HALLOHEBAMME

GEMEINSAM MIT 



TU SAM ČOVJEK  
TU KUPUJEM

# KAO KAP VODE NA DLANU



Violeta  
**double**  
care



# Trostruki užitak u kupusu

*Napravljen na tradicionalan način ili, ipak, s egzotičnim sastojcima, ljubičasti kupus ostaje ljubičasti kupus. I jednostavno je ukusan*

## Crveni kupus sa cimetom i sjemenkama nara

(🌱 prikladno za vegane)

**SASTOJCI ZA 6 PORCIJA:** 800 g crvenog kupusa (otprilike jedna glavica, srednje veličine) crveni kupus srednje veličine • 1 glavica crvenog luka • 1 šaka (oko 15 g) zelenila korijandera • žlica sjemenki komorača • štapić cimeta • list lovora • 3 kašike ulja kikirikija • 300 ml supe od povrća • 150 ml soka od narandže (npr. dmBio) • 2 kašike balzamičnog octa • kašika korice naranče iz ekološkog uzgoja • 60 g sjemenki nara • kašičica škroba • so • biber

**PRIPREMA:** crveni kupus očistite i narežite na trakice. Očistite luk, prepolovite i također narežite na trakice. Korijander operite, otkinite listove i nasjeckajte. U tavi ispecite sjemenke komorača. Crveni kupus, luk, cimet i lovorov list stavite u lonac na vruće ulje pa pirjajte oko 5 minuta. Deglazirajte supom i sokom od narandže pa sve zakuhajite. Smanjite vatru i pirjajte poklopljeno oko 30 minuta. Pomiješajte balzamični ocat, narandžinu koru, sjemenke nara i komorač. Pirjajte otklopljeno 5-10 minuta. Škrob pomiješajte s 2 kašičice vode i njime lagano povežite kupus. Začinite solju i biberom te umiješajte zelenje korijandera. Prije posluživanja uklonite štapić cimeta i lovorov list.

REDAKCIJA:  
CAROLINA MÖDLHAMER



## Ljubičasti kupus s bobicama smreke

(🌱 prikladno za vegane)

**SASTOJCI ZA 4 - 6 PORCIJA:** 800 g crvenog kupusa (otprilike jedna glavica, srednje veličine) • 1 glavica luka • 2 jabuke • 5 bobica smreke • 1 lovorov list • 3 kašike ulja od kikirikija • 400 ml supe od povrća • 2 kašike vinskog octa • 5 kašika želea od ribizli ili voćni namaz (npr. voćni namaz 75 % crne ribizle dmBio) • kašičica škroba • so • biber

**PRIPREMA:** crveni kupus očistite i narežite na trakice. Luk ogulite, prepolovite i narežite na trakice. Jabuke ogulite, očistite od jezgre i narežite na komade. Bobice smreke protisnite. Pripremljene sastojke i lovorov list pirjajte u loncu na zagrijanom ulju uz miješanje 5 minuta. Ulijte povrtnu supu i zakuhajite. Smanjite vatru, poklopite i pirjajte oko 30 minuta. Umiješajte ocat i žele od ribizli i pustite da otklopljeno lagano kuha 5-10 minuta. Škrob pomiješajte s 2 kašičice vode kako bi se kupus lagano povežao. Posolite i pobiberite. Prije posluživanja bobice smreke i lovorov list izvadite.

## Ljubičasti kupus s kokosom i limunskom travom

(🌱 prikladno za vegane)

**SASTOJCI ZA 4-6 PORCIJA:** 800 g crvenog kupusa (otprilike jedna glavica, srednje veličine) • 1 crveni luk • 1 čili papričica • stručak limunske trave • žlica mljevenog korijandera • 3 zvjezdasta anisa • 3 kašike ulja od kikirikija • 250 ml supe od povrća • 250 ml kokosove vode (npr. dmBio) • 80 g pulpe kokosa • 3 lista limete (kaffir lime) • 2 kašike rižinog octa • kašičica škroba • so • biber

**PRIPREMA:** crveni kupus očistite i narežite na trakice. Luk ogulite i narežite na trakice. Operite i očistite čili i limunsku travu. Čili prepolovite po dužini, a limunsku travu narežite na kolutiće. Pripremljene sastojke, korijander i zvjezdasti anis pirjajte u loncu na vrućem ulju 5 minuta. Ulijte supu i kokosovu vodu i pirjajte oko 30 minuta. Kokosovo meso sitno narežite i ispecite. Pomiješajte s listovima limete kaffir i octom pa dodajte u kupus i kuhajte još 5-10 minuta. Škrob pomiješajte s 2 kašičice vode i dodajte u kupus, posolite i pobiberite. Prije posluživanja uklonite listove limunske trave, zvjezdastog anisa i limete kaffir.

# LEGENDARNO LIJEPA

Veličanstveni krajobrazi, mistične priče:  
šetnja Dinarskim Alpama otkriva fascinantne uvide  
u tradicionalni život Bosne i Hercegovine

TEKST I FOTOGRAFIJE: MIRELLA SIDRO



**R**IJETKA je magla ogrnula krovove kuća u Umoljanima pa se polako povlači nošena povjetarcem. Ili, možda, dahom zmaja koji ovdje spava? Barem tako kaže najpoznatija legenda u Bosni i Hercegovini: ljuti zmaj iz obližnjeg kanjona Rakitnice nekoć bi redovno obilazio selo i klaao ovce. U strahu da i sami ne postanu žrtvama nemani, seljani su počeli moliti i Bog je uslišio njihove molitve i kamenovao je zmaja. Vjeruje se da na tu priču podsjećaju prirodno formirane stijene koje nalikuju na zmajev rep, ali i ime mjesta – Umoljani.

## Sikteća mitska bića, simboli božje zaštite

Brojne se legende u Bosni i Hercegovini oslanjaju na mitska bića, od kojih su neka opisana kao dobrohotna, a druga opasna. Zmaj iz kanjona Rakitnice spadao je među zločeste, a krajolik koji stanjon u tolikoj mjeri obilježava, jednostavno ostavlja bez daha. Podno sela proteže se predivna visoravan i Studeni potok čiji vijugavi tok podsjeća na zmajev rep. Danas se to, za vedrog vremena, vidi poprilično

jasno. Kanjon Rakitnica koji seže u dubinu i do 800 metara, smatra se jednim od najdubljih u Dinaridima. Oko deset kilometara duga staza od Umoljana do legendarnog Lukomira, najvišeg sela u zemlji, vodi uz bujne pašnjake i surove stijene, a između su se smjestile stare kamene kuće s tipičnim limenim krovovima ili drvenom šin-

drom koja seže do zemlje. Ispred jedne kuće sjede dvije žene, obje u bosanskoj nošnji. Jedna prede vunu, druga štrika papuče s tradicionalnim uzorkom čiji je značaj dijelom izgubljen u zaboravu, a vjerovatno je riječ o zaštitnim simbolima koji su se u davna vremena dodjeljivali slavonskim božicama i bogovima.

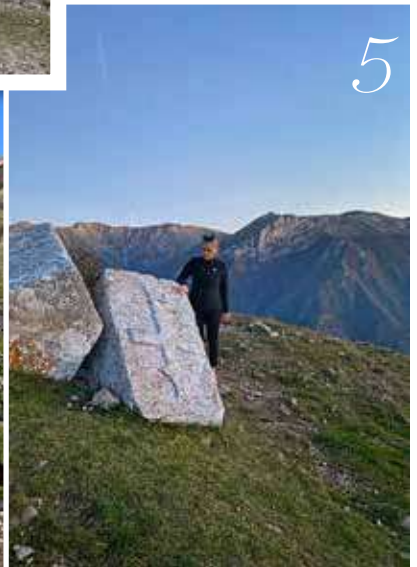
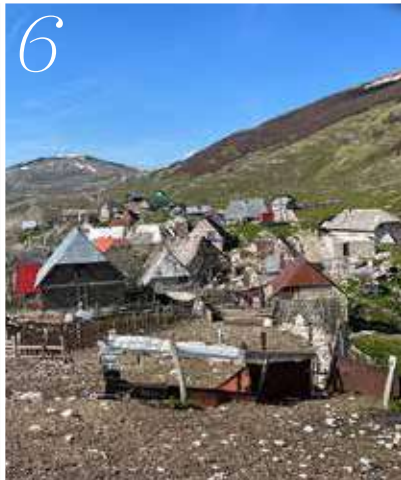
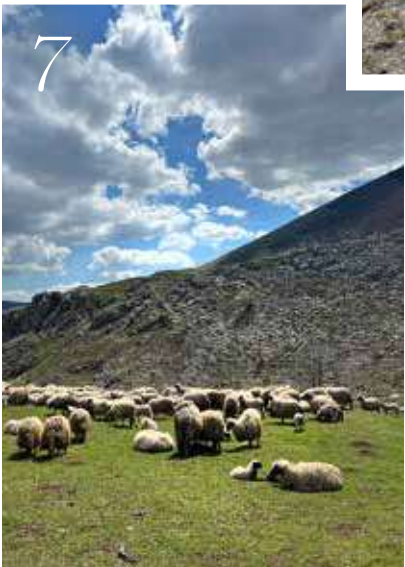
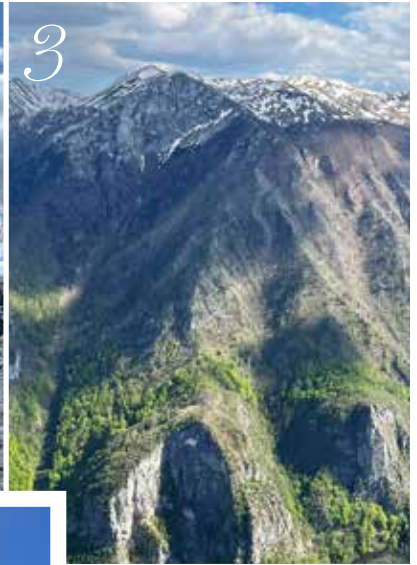
## Stari zanat, još starije vilinske legende

Sjedam pored njih. Zlata mi pripovijeda o tamošnjem životu koji se već više od 200 godina nije mijenjao. Pritom nastavlja presti vunu, ravnomjerno i usredotočeno. Njezini mirni pokreti djeluju na mene poput meditacije. Kada bi ih posjetila Majka Hulda, sasvim →

### Ruta na kojoj se susreću prošlost i sadašnjost

- 1** Na putu od Umoljana prema Lukomiru nalazi se staro muslimansko groblje.
- 2** Na visini od 1455 m: kućice u Lukomiru poznate su širom zemlje.
- 3** U jednoj špilji kanjona Rakitnica navodno žive zmajevi.
- 4** U obliku zmajeva repa: potok Studeni Potok.
- 5** Stećci, srednjovjekovni kameni nadgrobni spomenici sa svojim tajanstvenim simbolima, uvršteni su u UNESCO-ov popis svjetske kulturne baštine.
- 6** Lukomir je jedno od najstarijih sela Bosne i Hercegovine.
- 7** Krdo ovaca pase travu na jednoj visoravni.
- 8** Mještanka Zlata prede vunu na tradicionalan način.
- 9** Pogled iz Lukomira na legendarni kanjon Rakitnicu.





#sasvimja

# Volim čisto.

Marka



**Denkmit**  
osvježivač  
tekstila 3u1,  
500 ml



**Denkmit**  
Sea Coast,  
deterđent za  
pranje šarenog  
veša, 20 pranja



**Denkmit**  
Cotton Dream  
miris za veš,  
400 ml

**Denkmit**  
3In1 Aktiv Caps  
kapsule za  
šareni veš,  
22 kom.



TU SAM ČOVJEK  
TU KUPUJEM

sigurno bi obilno darivala ove dvije žene. Zlatin blag glas vodi nas u svijet legendi koje se u ovom kraju već stoljećima prenosi s generacije na generaciju. Bi li ona mogla biti jedna od mističnih žena o kojima izvještavaju pripovijetke? Vile navodno žive u šumama i u brdima oko Lukomira i stražare ponad sela i njihove okolice. Poznate su po svojoj ljepoti i čaroliji, pomažu svim ljudima koji žive u skladu s prirodom, a kaŕnjavaju one koji ih ne poštuju. Još i danas u Lukomiru postoje mjesta koja slove za „vilinska mjesta“ i pristupa im se s posebnim poštovanjem kako se ne bi narušavao mir njihovih lijepih stanovnica.

## Blještavi zalasci sunca, sveti plamen

Niko ne zna koliko je tačno staro idilično selo smješteno na 1.455 metara visine. Vjeruje se da su pastiri pristizali ovdje s juga zemlje u potrazi za bujnim pašnjacima za svoje životinje te bi tu i ostajali. Današnje kuće stare su do 300 godina, a prvi naseljenici mogli su doći već u 15. stoljeću, što dokazuju stećci, prastari nadgrobni spomenici. Srednjovjekovni kameni spomenici koji se mogu naći u nekoliko regija Bosne i Hercegovine uvršteni su u UNESCO-ov popis kulturne baštine. Svi imaju tajanstvene simbole koji se i dan-danas ne mogu potpuno interpretirati. Neki su okićeni simbolima zmaja – što samo potvrđuje koliko su ta mistična bića oduvijek bila dio bosanskih vjervanja.

Napuštajući tajanstvene stećke na rubu sela prolazi kroz Lukomir. Sunce se naginje prema horizontu, čujemo šumovite odjeke rijeke – ili je to dah nemani? Legenda kaže da u dubinama kanjona Rakitnica živi zmaj, zaštitnik vode: ako se ljudi prema vodi ne ophode s poštovanjem, kaznit će ih sušnim razdobljima. I danas stari seljani briŕljivo koriste vodu kako ne bi ništa napravili što bi moglo ugroziti vrijedne resurse. Dolazim do zaključka: legenda iz Umoljana simbolizira odvažnost i vjeru, dok ona iz Lukomira otkriva povezanost naših predaka s prirodom te njihovu bliskost prema mističnom i nadnaravnom. Sunce je konačno zašlo, spektakularno je nestalo iza vrhova naizgled beskrajnog kanjona.

## Informacije s putovanja

**Dolazak:** prema Umoljanima (oko 40 km jugozapadno od Sarajeva) vodi asfaltirana cesta. Za putovanje do Lukomira preporučljivo je koristiti terensko vozilo zbog makadamskih puteva. Ako pješacite, u Umoljanima postoji nekoliko označenih planinarskih staza do Lukomira (2,5-5 sati, ovisno o rutu).

**Smještaj:** u Lukomiru dva hostela nude smještaj i dodatnu uslugu na zahtjev, i to:

NA KROVU SVIJETA (kontakt na Instagramu: na\_krovu\_svijeta)

BOBIČA KONAK (kontakt na Facebooku: Bobiča konak - Lukomir)

Dvokrevetna soba 25-40 €, usluga/doručak 10-15 € po osobi.

**Preporuka:** ako prvi put idete zmajevim putem, najbolje je rezervirati vodiča. Također se organiziraju noćenja i prijevoz terenskim vozilom. Od 65 € po osobi, info: superbadventures.com.

Krajolik uranja u tamnu narandžastu boju, a na pojedinačnim mjestima kao da se vide plamići. Oko ovog fenomena razvija se još jedna, strašna legenda: takozvani sveti plameni navodno su izgubljene duše umrlih koji nisu pronašli put u onostrano. Živi ih ne smiju slijediti, jer bi onda zapali u neki oblik transa u kojemu nestaje osjećaj za vrijeme. Zbog toga mi seljani savjetuju da se, kada padne mrak, ne zadržavam vani, jer su izgubljene duše uvijek u potrazi za društvom i mogle bi nas povesti sa sobom! Hrabra sam i s ručnom lampom trčim još jednom prema srednjovjekovnim nadgrobnim spomenicima.

## Izgubljen osjećaj za vrijeme, oslobođena duša

U selu je zavladala tišina, svi su utonuli u san. Prirodni kamen od kojeg su izgrađene kućice, svjetluca u mraku. Polako počinju sjati prve zvijezde, ubrzo ih je sve više. Mislim da ovdje sjaje intenzivnije nego igdje drugo. Mars, Jupiter i Saturn pridružuju im se, a onda je noćno nebo obasjala Mliječna staza, toliko jasno da sam se preplašila. Djeluje mi kao da pleše. Prostor i vrijeme se stapaju, nestaju. Imam osjećaj da i ja više ne postojim. Djeluje li to čarolija svetog plamena? Ako da, onda je to dobar osjećaj. Lukomir, ime sela, kombinacija je riječi luka i mir. Upravo na ovom mjestu sam ih i pronašla. •

# Povežite Moj dm i dm active beauty račun!

**200  
BODOVA  
ZA POVEZIVANJE  
RAČUNA\***



\*Promocija vrijedi do 31.12.2025. Knjiženje dodatnih bodova bit će izvršeno u roku do 30 radnih dana od potvrde povezivanja oba računa.



TU SAM ČOVJEK  
TU KUPUJEM



## „Ne mogu svi voditi takozvani normalan život“

**g**ledati grad drugim očima, scene poput narkomana na glavnoj željezničkoj stanici, skladišnih prostora ispod mostova ili uličnih prostitutki: „Pragulic“ beskućnike stavlja u ulogu gradskih turističkih vodiča koji pokazuju Prag iz svoje perspektive. 2012. godine, kada je Tereza Jurečková osnovala socijalnu kompaniju, niko nije vjerovao da će uspjeti. Od tada je dobrih 150.000 turista na nešto drukčijim turističkim turama naučilo puno o preživljavanju na ulici. „Pragulic“ je istovremeno postao uzor drugim, sličnim inicijativama u drugim evropskim gradovima, a Jurečková jedna od najvažnijih stručnjakinja. U intervjuu ova 35-ogodišnjakinja priča o tome kakve je prepreke pritom morala prevazilaziti.

**Kako Vam je pao na pamet socijalni angažman za beskućnike – jeste li imali lični kontakt?**

Uopšte ne, jednostavno se dogodilo. Bila je to jedna ideja za socijalni start up koju sam razvila sa svojim fakultetskim kolegicama i kolegama. Potaknuo me „Social Impact Award“, austrijski



Pokazivati turistima urbana žarišta: uz ove turističke projekte Tereza Jurečková uspješno ukazuje na socijalne probleme. Njena ideja zasjala je nadaleko, izvan granica Praga

INTERVJU: EVA MESCHUDE

program koji potiče socijalne kompanije u Evropi. Imala sam 23 godine i upravo sam bila započela društveno-ekonomske studije. Jedna od predavačica bila je vodeća osoba u području socijalnog poslovanja i pozvala nas je da učestvujemo u proslavi povodom manifestacije „Social Impact Awards“ u Pragu kako bismo eventualno i sami prijavili neki svoj projekt. Nakon manifestacije koja nas je sasvim oduševila, čekali smo posljednji U-Bahn – i onda smo uočili mnoštvo beskućnika i prosjaka. Niko nije obraćao pažnju na njih. Bili smo šokirani, jer nije nam to bilo poznato iz naših rodni gradova. Te večeri pala nam je na pamet spontana ideja da organizujemo projekt za beskućnike.

**I tako ste počeli?**

Isprva smo imali samo smjer u kojem smo željeli ići. Krovna tema bilo je socijalno poduzetništvo, a to znači da smo morali prepoznati problem, ali i analizirati tržište, proračunati potrebu, potražiti nišu i razviti inovativno rješenje. Filantropija, a to znači milosrđe, trebalo je biti osmišljeno u ekonom-

skom okviru, praćeno poslovnim modelom i poslovnim planom. Uslijedili su brojni *brainstorminzi*. U konačnici, usaglasili smo se i došli na najluđu ideju da bi beskućnici trebali raditi kao gradski turistički vodiči.

### **Zašto kažete „najluđa ideja“?**

Danas postoje takvi projekti u određenim gadovima, u nekima smo već obavili savjetovanje i pružili smo svoju podršku. Ali tada se sve skupa činilo čudnim, nismo osvojili ni nagradu - ljudi vjerovatno nisu vjerovali da tako nešto može funkcionisati. Tek smo kasnije saznali da je netom prije u Londonu bila organizovana slična inicijativa. U svakom slučaju, uspjeli smo toliko impresionirati žiri da smo dobili svojevrsnu utješnu nagradu: 1500 eura početnog kapitala, mentorstvo i mjesto u *coworking* prostoru. Tako smo odlučili pokrenuti naš projekt i vidjeti šta će se dogoditi.

### **I – šta se dogodilo?**

Puno toga, pa i više, na šta nismo računali. Tako smo na početku mislili da moramo organizovati jednostavne turističke rute, a beskućnike zaposliti – nakon čega bi im automatski trebalo biti bolje, jer dobivaju platu i mogu promijeniti svoj život, maknuti se s ulice. Imali smo odličan socijalni poslovni koncept za svoj *start up*. U stvarnosti to i nije tako funkcionisalo. Već kod regrutacije bilo je teško. Svoj smo projekt predstavili u prihvatilištima ili na ulici i pozvali smo ljude na sastanke,

svi su bili impresionirani, mnogi su obećali učestvovati da bi se onda od 30 prijavljenih pojavilo možda četvero i ubrzo opet nestalo. Gledajući unazad, uviđam da je bio uspjeh što je iko došao. U konačnici, trening za turističkog vodiča mogli smo započeti sa šest

ta za spavanje. Ovisnosti, kriminalne evidencije, psihički i fizički problemi, iskustva nasilja u djetinjstvu, loši odnosi, nesigurnost... mogla bih nabrojati toliko razloga zašto ljudi žive na ulici i svi su ti problemi međusobno povezani na toliko načina. Postali smo stručnjaci za problem beskućništva. Jako brzo svrstavali smo se među vodeće organizacije u Pragu. Ali morali smo nanovo razmisliti o misiji svoga projekta: naš poslovni i finansijski model fokusirao se na to da promijenimo životnu situaciju ljudi. Morali smo uvidjeti da to i ne može toliko jednostavno uspjeti.

### **Bili ste neuspješni?**

Bili smo realistični. Zadržali smo turističke obilaske, ali smo promijenili cilj. Odlučili smo da ćemo se koncentrisati

### **Na ulicama Praga**

Svaka turistička ruta u sklopu „Pragulica“ (složenica od riječi „Práh“ i „ulice“, što na češkom znači ulica) je drugačija – ovisno o tome ko vodi kroz češku metropolu: tako Václav turiste može pozvati u svoj dom ispod mosta, Karel pokazuje klubove iz 90-ih u kojima se lijepo provodio, a Zuzka priča kako danas pomaže ovisnicima o narkoticima (svi se mogu rezervirati uz dostupan prevod na engleski jezik). Dodatno, postoje programi, poput programa „Prague Homeless Challenge“ za mlade – trening za preživljavanje na ulici, od izgradnje skloništa do skupljanja kontejnera za smeće. „Pragulic“ (Informacije: [pragulic.cz/en/](http://pragulic.cz/en/)) je među prvim organizacijama organizovala turističke rute s beskućnicima, a u međuvremenu u brojnim evropskim gradovima postoje slični projekti, nerijetko, kao što je slučaj u Beču, nude ih više organizatora.

ljudi. Ali to su sve bili ljudi koji su već nekako saradivali sa socijalnim organizacijama i na početku su i sami oni bili jako nervozni.

### **Zbog čega je to bilo?**

Što smo više iskustava skupljali to nam je bilo jasnije koliko je kompleksna tema beskućništva. Uzrok nije gubitak posla ili nedostatak mjes-

na široku javnost. Pojašnjavanje, buđenje razumijevanja, umanjeње predrasuda i strahova od kontakata – to je također poboljšavalo situaciju beskućnika. U tadašnje vrijeme još nije bilo Instagrama i Facebooka. Ali naše su priče dopirale do brojnih ljudi preko klasičnih medija. Naš glavni cilj bila je promjena poimanja beskućništva.

### **A šta danas želite postići za beskućnike?**

Drugi cilj je i dalje pružiti podršku pojedincima da poboljšaju svoju životnu situaciju. Pružamo ruku koja pomaže, ali pritom ne pokušavamo prisiliti neku osobu na nešto. Naš takozvani normalan, dobar život nije nešto čemu svako od nas teži ili to želi postići. →

Probuditi  
razumijevanje  
Cilj: umanjiti  
predrasude i strah od  
kontakta s beskućnicima

# Moj miris, hiljadu emocija.

#sasvimja

Marka



**Denkmit**  
Pure Sensation  
osvježivač zraka,  
300 ml

**Denkmit**  
osvježivač  
zraka -  
vanilija i  
orhideja,  
250 ml



**Profissimo**  
osvježivač  
prostora sa  
štipićima -  
vanilija, 90 ml

**Denkmit**  
Cosy Cotton  
mirisni gel,  
150 g



TU SAM ČOVJEK  
TU KUPUJEM



## Uhvaćen na dopingu

Ovo je supstanca koja usporava razgradnju anaboličkih steroida i testosterona i zbog toga ima učinak poboljšanja performansi.

Teško je to spoznati i poštovati - ali to je važno.

## Kako danas doživljavate ljude?

Sarađujemo s različitim nevladinim organizacijama koje nam preporučuju prikladne ljude. Osim toga, imamo svoje vodiče i svoju zajednicu koja nam uvijek skreće pažnju na nekoga. Raspisujemo i oglase za posao. Postoje platforme na kojima beskućnici mogu tražiti poslove. Koriste i društvene mreže. Nekada jednostavno pročešljavamo ulice, razgovaramo s ljudima i regrutujemo ih.

## Koliko vodiča imate trenutačno?

Aktuelno ih je šest i nadamo se da ćemo im pridružiti još dodatna dva.

## Pričajte nam o njima...

Lada je, na primjer, omednavno vodič za strance. Premda i dalje radi kao prostitutka, čvrsto je odlučila da će svoj novac uskoro zarađivati na sasvim drugi način. Isprva je kod nas radila na recepciji i tamo je skupljala samopouzdanje pa sada može raditi kao turistički vodič i ljudima pokazivati Prag. Lada je jedna toliko simpatična žena i već je puno toga napravila. Proživjela je određene stvari, dugo je živjela u automobilu, a nakon toga je spavala na ulici.

## Kakve probleme je imala Lada?

Ima bipolarni poremećaj i bila je ovisna o drogama.

# Moje usne imaju poseban tretman.

#sasvimja

Nakon što je nanovo bila dovedena u ustanovu za psihijatrijsko liječenje gdje je dobivala lijekove, dobila je pomoć nevladine organizacije. Angažovano je saradivala s jednim psihologom i prošla je četveromjesečni program. Očistila se i bila je dobre volje. Kad je izašla, jako se bojala da ne upadne u stare obrasce - kao što je to često činila prije. Ali, na sreću, uspjela se preseliti u mali socijalni stan. Smještaj je vrlo važan kada osoba odluči prilagoditi svoj stil života. Upravo sam objavila intervju s Ladom na Instagramu, dijelimo ove priče kako bismo stvorili razumijevanje, ali i pokazali drugim beskućnicima da postoje prilike za promjenu.

## ***Svi iz prvobitnog osnivačkog tima su odavno otišli, zašto nastavljate?***

Preuzela sam odgovornost, a to znači vodstvo projekta. Pokazalo se da je to nešto što volim raditi. Oduvijek sam željela raditi u socijalnom području i istovremeno sam kao poslovna žena s lakoćom odrađivala strateške poslove, razvijala ideje i provodila ih u djelo. Nekad pokrenuta ideja „Pragulic“ tako je postala moj životni zadatak.

## ***Koliko ste turista do sada dosegнули?***

Bilo je dobrih 150.000 turista. Ali imamo i druge ponude, poput „Homeless Challengea“ za studente i mlade ljude ili turističku rutu 24/7 u sklopu koje možete, odnosno morate, cijeli dan živjeti na ulici s beskućnikom.

## ***Rado bih Vam postavila jedno diskutabilno pitanje: šta dajete prošnjacima? Novac koji mogu investirati u droge ili alkoholi ili, ipak, radije nešto za pojesti?***

Ovdje jednostavno moram uzvratiti pitanjem: šta biste Vi napravili? Naučila sam da nije moj zadatak doseći ljude svojom donacijom. Zbog toga bih dala novac kako bih osobi pružila slobodnu odluku kako će taj novac potrošiti. To je istina, ali ja bih nešto dodala: razgovarajte s drugom osobom, to je nešto najvrjednije što možete dati. Posvetite nekoliko minuta njemu ili njoj. Pažnja donosi puno više od novca ili obroka. I onda možete razgovarati s osobom o tome šta želi, nekoliko eura, cigaretu, malo hljeba ili čak pivo. ●

Marka



**Balea**  
You are the Berry Best  
balzam za usne



**Balea**  
Sweet Temptation  
balzam za usne



**Balea**  
Magical Wishes  
balzam za usne



## ZELENI POSLOVI

# Poslovi za budućnost

Poslovi s aspektom zaštite okoliša postaju sve važniji – i sve traženiji. Budući da sada *zelenih poslova* ima u gotovo svim branšama, nečiji karijerni put može se osmisliti na sasvim nov, održiv način

REDAKCIJA: JENNI KOUTNI



**N**EKADA NIŠNI, a danas uobičajeni zeleni poslovi (*green jobs*, pojašnjenje značenja potražite u posebnom odjeljku) na tržištu rada odavno više ne slove za kakve egzotične mogućnosti zaposlenja za štrebere koji se zanimaju za okoliš. U međuvremenu se u svim gospodarskim granama i kompanijama pojavila velika potreba za zaposlenicima i zaposlenicima koji bi proizvodne procese željeli (i trebali) osmisliti ekološki prihvatljivije. Savjetovanje u području održivosti na razini cijeloga koncerna, razrada alternativnih puteva za proizvodnju energije ili učinkovitije skladištenje, što odmah podrazumijeva i uštedu resursa - u svim navedenim slučajevima riječ je o perspektivama, inspiraciji, napretku, a upravo ti aspekti zelene poslove čine toliko atraktivnima i prilagođenima samoj budućnosti.

### Od logističara do travarice

Zeleni poslovi proteklih su godina uhvatili zaleta, zahvaljujući temeljnoj spoznaji da su ranije

blagostanje i tehnički napredak bili izjednačeni, dok danas znamo da okoliš vrijedan življenja ima jednako važan značaj za dobar život. Možemo to razaznati i iz brojki: 2008. u Austriji je bilo 174.206 zaposlenih u ekonomiji okoliša. Ovaj broj do 2024. narastao je na 234.500, a tu se ubrajaju ljudi koji vizi onarski, s lopatama u rukama, sade drveće, s laboratorijskim kutama na sebi

razvijaju proizvode koji su ekološki prihvatljiviji ili na nebederima postavljaju solarne panele. Tu se ubrajaju i stručnjaci koji razvrstavaju otpad u reciklažnim centrima i pogonima za reciklažu kako bi se resursi vratili u

proizvodni ciklus. U skladu s time, koncept je svoje početke imao i prije nego što je riječ „održivost“ na društvenim mrežama i u marketinškim agendama počela živjeti svoje zlatno doba. Ali danas, kada je ekološka osviještenost prodrla u sve sfere našeg društva, čini se da nove „zelene“ poslovne mogućnosti niču kao gljive poslije kiše. I među mladim su ljudima sve traženije – jer

zeleni se poslovi odavno više ne svode samo na botaniku ili biologiju. I stručnjaci za razvoj *softwera* koji programiraju algoritme za uštedu energije ili naučnici i u području hemije koji su u potrazi za razgradivim alternativnima umjetnim materijalima, ubrajaju se u tu skupinu. Isto tako i umjetnici u području *upcyclinga* ili samoprovane travarice koje svoja znanja u području prirodnih znanja prenose na druge u sklopu različitih

### Šta su to zeleni poslovi (*green jobs*)

**P**od pojmom zeleni poslovi misli se na sva ona radna mjesta koja, direktno ili indirektno, pridonose zaštiti okoliša, redukciji negativnih posljedica ljudskih aktivnosti na prirodu i postizanju održivijeg gospodarstva. Toliko barem što se tiče definicije, jer zeleni poslovi mogu pokriti uistinu širok spektar, od akademskog obrazovanja pa sve do vještina koje sami izučavamo. Pritom je važno da je fokus na ekološkoj održivosti, neovisno o tome je li riječ o građevinskom sektoru, savjetovanju ili proizvodnji.



kurseva. Čak i poslovi koji dosad nisu imali ekološki predznak, poput, na primjer, logistike, pridonose smanjenu ekološkog otiska prelaskom na lance isporuke s niskim emisijama.

I u sektoru obnovljivih energija traži se sve više inženjera za solarnu i energiju vjetra ili fotonaponske sisteme. Savjetodavni poslovi pritom pomažu u izgradnji energetske učinkovitijih zgrada, održavanju šuma zdravijima ili pravednijem uređenju poljoprivrednih procesa za čovjeka, životinje i okoliš. Važnim zelenim poslom smatra se i proizvodnja ekološki prihvatljivijih proizvoda ili odjeće koji ne sadrže plastiku i hemikalije. Sve više i više se pojavljuju i specijalizirana zanimanja, na primjer, za urbane vrtlare i vrtlarike koji na krovovima zgrada sade povrće ili za tehnologe razvijaju održive aplikacije i

alate kako bi nam olakšali prelazak na život koji ne šteti klimi.

## Zeleni poslovi dominantni na tržištu rada

U međuvremenu jedno je postalo sigurno: zeleni poslovi imaju golem potencijal za budućnost. Tako i institucije, poput Ujedinjenih Naroda ističu nužnost zelenih poslova u okviru održivog razvoja i klimatske zaštite. Prema procjeni Međunarodne organizacije rada Ujedinjenih Naroda (ILO) do 2030. nastat će 18 miliona poslova vezanih za klimatske i energetske obrate. Budući da ovakve prognoze uključuju samo „velike“ sektore, poput infrastrukture, energije ili poslova u području IT-a, broj je čak i daleko veći. Modni dizajner koji s konvencionalne proizvodnje 100 posto pređe na upcyc-

ling ili prirodna kozmetičarka koja proizvodi kreme bez hemijskih sastojaka, daju važan doprinos ukupnim brojkama. Dobro je što trenutno, kao nikad dosad, ima toliko poticaja i usmjerenih obrazovnih i edukativnih inicijativa za zelene poslove. Tako austrijska Vlada, između ostaloga, nudi finansijske poticaje kompanijama koje investiraju u održive tehnologije ili svoje proizvodne procese na ekološki prihvatljiviji način. Inovativni poticaji isto tako igraju važnu ulogu, jer posebni programi za istraživanje i razvoj oživljuju zelene tehnologije. Vidljivo je da su zeleni poslovi nešto daleko veće od trenda i da odgovor na pitanje kako želimo živjeti u budućnosti, glasi – u idealnom slučaju tako da glavom, rukama i srcem možemo biti u skladu s našom planetom.



## Zeleni način razmišljanja rađa se u školi

*Jenni Koutni*

Zeleni poslovi ključ su budućnosti – i pritom nije riječ samo o nekoliko solarnih stanica na nekom krovu ili e-bicikala u gradu. Riječ je puno više o poslovima koji nam pomažu u borbi protiv klimatske krize, a istovremeno u uspostavljanju održivog gospodarstva. Stručnjaci su složni u tome kako uspješno proširiti ovu kategoriju poslova: kao i u svemu ostalom, istinski obrat započinje u školi. Ako uistinu želimo oblikovati takvu budućnost u kojoj će zeleni poslovi biti nešto normalno, onda održivost mora otpočeti biti dio naše agende. Potrebni su nam projekti koji bi bili dijelom nastave biologije i geografije, a koji pokazuju kako održivo gospodarstvo funkcionira u praksi i kako raditi s prirodom, a ne protiv nje. Mladi ljudi moraju dobiti priliku za uvidom u inovativne poslove a ne samo u klasično upoznavanje

principa „business as usual“. Kampanja „Klima Game-Changer“ napreduje: projekt realiziran zahvaljujući Austrijskom klimatskom fondu trebao bi motivirati mlade na karijere koje su orijentisane na okoliš te u tu svrhu koristiti sadržaje na društvenim mrežama kao i interaktivne figure. Ova inicijativa dio je opsežnog akcijskog plana koji se usmjerava i prema poticanju stručnjaka na klimatske obrate. Dobro je da zeleni poslovi izlaze iz ekološke niše i sve više prerastaju kategoriju „simpatičnih dodatnih poslova“ koji ne donose zaradu. Ukratko, potreban nam je novi način razmišljanja. Moramo shvatiti da je zaštita klime zadatak cijele zajednice, a ne usmjerenje kojem u slobodno vrijeme i privatno težimo. I možda onda naša mladež čak kod kuće i mogne prenijeti sadržaje usvojene u školi.

Šta tačno rade ljudi koji imaju zelene poslove? Pročitajte na sljedećoj stranici! →



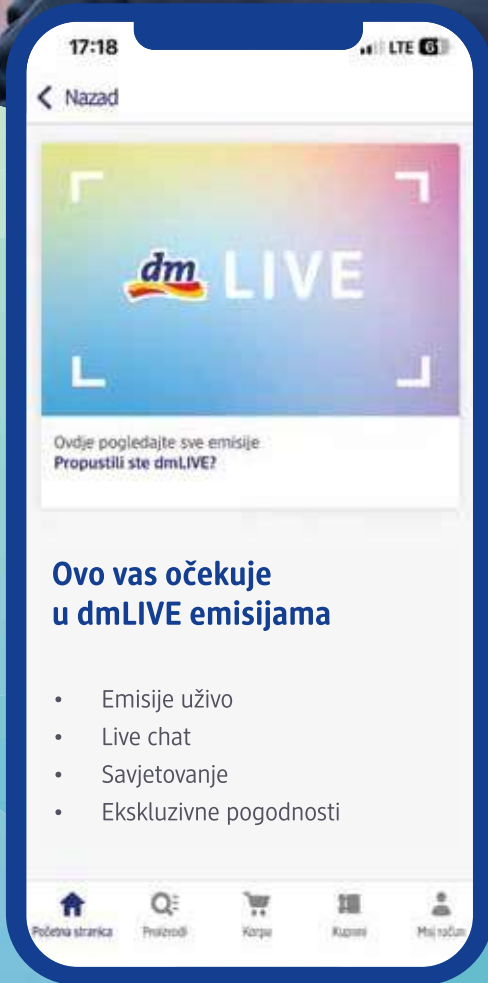
Preuzmite  
sada!

# Savjetovanje, inspiracija, kupovina.

## dmLIVE

Bez obzira da li uživate u našem savjetovanju uživo, tražite inspiraciju ili aktivno sudjelujete u emisijama: dmLIVE vaše iskustvo kupovine podiže na sasvim novu razinu.

**Sada u Moj dm aplikaciji.**



#sasvimja



TU SAM ČOVJEK  
TU KUPUJEM

## Šta je posebno na vašem poslu? Četiri sasvim lična izvještaja o zelenim poslovima:



Birgit van Duyvenbode u svome *start-upu* proizvodi održive građevinske materijale

*„Moja savršena motivacija je spoznaja da vlastitim proizvodom komadić svijeta činim boljim i održivijim.“*

Osnivačica sam i CEO start-upa REEDuce. Razvili smo prve održive zidove sa zvučnom izolacijom na bazi obnovljivih sirovina trske, gline i termodrveća koje nabavljamo od domaćih proizvođača. Ideju za takvu tehnologiju imali smo već prije otprilike 20 godina, zahvaljujući EU istraživačkom projektu. Od tada se provodila studija koja se jako dobro održala sve do danas. Kada sam prije nekoliko godina sasvim slučajno saznala za to i kada sam prepoznala ogroman potencijal u tome da svijet jednim dijelom učinimo održivijim i boljim, jako sam se motivisala za taj posao. Budući da kao poduzetnica imam zeleni posao, svaki dan osmišljam nešto novo pa ne mogu reći da imam tipičan radni dan. Nekada sam više za kompjutorom, nekada sam u proizvodnji, a nekada direktno na gradišćanskom jezeru Neusiedler See gdje nabavljamo trsku. Tamo je stara trska postala problem, jer se zbog slabe potražnje suši pa može biti jako opasna u slučaju požara. Nabavljajući upravo taj materijal, doprinijeli smo rješavanju ekološkog problema. Na svome poslu posebno uživam u ovakvim aspektima kao i u raznolikosti. Šta je tako "zeleno" u našem proizvodu? Zaštita od buke važan je aspekt zaštite stanovništva od štetne buke koju proizvode promet na cestama, vozovi, aerodromi i industrijske kompanije. Međutim, konvencionalni bukobrani uzrokuju visoke emisije CO<sub>2</sub>, otrovne otpadne vode i puno opasnog otpada na kraju svog vijeka trajanja. Sve to pridonosi klimatskim promjenama. S tvrtkom REEDuce razvili smo prvu ekološku tehnologiju zaštite od buke koja čak apsorbira štetni CO<sub>2</sub>. Naši proizvodi mogu se i reciklisati, a mogu poslužiti i kao hotel za kukce, čime se potiče bioraznolikost.



Dagmar Glatz je proizvodna menadžerica u području održivosti i pakovanje u dm-u

*„Korištenje reciklisanih materijala za pakovanje održivo štedi vještačke materijale i CO<sub>2</sub> – i na to sam ponosna.“*

U dm-u u Njemačkoj zadužena sam za ekologiju i održivost, prvenstveno u području uštede resursa i kružnog gospodarenja. Moje glavno zaduženje je provjera materijala u smislu njihovih ukupnih ekoloških aspekata, prije nego što ih iskoristimo u proizvodnji svojih proizvoda i pakovanja. Naročito mi je važan razvoj inovativnih sirovina u području biohemije. Moje poslovno putovanje započelo je nakon gimnazije, upisom fakulteta Tehnologije umjetnih materijala na Sveučilištu Montanuniversität Leoben. Nakon fakulteta esencijalno je bilo stečeno praktično iskustvo, između ostaloga, kao tehničarke zadužene za puštanje u rad u konstrukciji specijalnih mašina i voditeljice projekta u automobilskom i kasnije farmaceutskom sektoru. Ova iskustva pružila su mi dubinsko razumijevanje za različite tehnike i kulturalne aspekte. Moj radni dan obilježen je neprestanim razgovorima o različitim temama. Povrh toga, impulse prosljeđujem svome timu, na šta sam jako ponosna. Pakovanje proizvoda dm marke koja su sačinjena od umjetnih materijala, već su i preko 40 posto od takozvanog reciklata. Postigli smo to izgradnjom međusobnog razumijevanja, od onih koji recikliraju do onih koji pune naše proizvode. Kvaliteta reciklata u pet godina značajno je narasla tako da određene reciklate od vještačkih materijala već možemo primjenjivati za, na primjer, pakovanja za losione za tijelo. Tako se vještački materijal zadržava u optičaju i značajno štedi CO<sub>2</sub>. U zelenim poslovima vidim značajan potencijal za budućnost. Potražnja održivih rješenja je prisutna i kompanije u velikoj mjeri prepoznaju nužnost angažmana u tom području. U mojoj branši postoje brojne prilike, naročito u razvoju inovativnih proizvoda i radnih načina koji štede resurse.

→



LASH  
SENSATIONAL  
**SKY HIGH**

MASKARA

BESKRAJNA  
DUŽINA  
+VOLUMEN.



Branislav Siklienka sa svojom kompanijom ozelenjuje krovove i istražuje klimatske promjene  
*„Planiranje vrtova posao je s kojim sam počeo - zeleni krovovi sljedeći su korak prema održivom životnom okruženju.”*

Zapravo, istovremeno imam dva zelena posla: s jedne strane, ovdje u Slovačkoj osnovao sam kompaniju Rufusen koja je specijalizirana za ozelenjenje krovova. S druge strane, osnivač sam Međunarodnog istraživačkog instituta za klimatske prilagodbe. Nisam uvijek radio u ovom području. Prvobitno sam studirao finansije i radio sam kao finansijski analitičar. U nekom trenutku sasvim sam izgorio na tom poslu, zbog čega sam 2015. osnovao kompaniju za uređenje vrtova. Uvijek samo bio povezan s prirodom, a moja porodica imala je jedan vinograd u kojem sam proveo svoje djetinjstvo. U nastavku sam se počeo zanimati za temu ozelenjenih krovova te sam odlazio na konferencije o toj temi. Onda mi se upalila lampica da ozelenjavanje krovova ima puno više smisla u pogledu očuvanja okoliša od „pukok“ vrtlarstva. Budući da nisam studirao ni ekologiju ni srodne studije, sve sam naučio sam. Uslijedila je ideja o osnivanju Međunarodnog istraživačkog instituta za klimatske prilagodbe, jer je jako važno da se mjere koje poduzimamo kako bi naši gradovi bili otporniji na klimatske promjene, temelje na analitičkim podacima, a ne osjećaju. Od tada moja je svakodnevnica raznovrsna. Jedan dan planiram ozelenjenje krovova, a već sljedeći se brinem za projekte na Institutu, organizujem konferencije u sklopu čijih projekata se postižu određeni klimatski ciljevi. Pritom želimo istražiti kako ozelenjeni krovovi ili upravljanje oborinskim vodama pridonose smanjenju klimatskih promjena. Rezultate redovno objavljujemo. Tako želimo uvjeriti javnost i politiku da ima smisla investirati u okoliš.

# Moje zdrave odluke.



Modna dizajnerica Sára Hajgató usredotočena je na prirodne materijale – čak i u fazi njihovog bojenja

*„Imam tu sreću da mogu raditi u saglasnosti s prirodom, a da je pritom ne eksploatiram.“*

Već prije pet godina otkrila sam biljna bojila. Živim u Budimpešti, a to znači u urbanoj sredini, i željela sam se više povezati s prirodom. Osim toga, željela sam imati više kontrole nad materijalima koje koristim, ali i osigurati da se korektno proizvode s etičkog aspekta. Tako sam nabasala na predivan svijet biljnih bojila i sama sam naučila sve o tome. Za modu i modne dodatke mog brenda hellobotanika radim s materijalima visoke vrijednosti koji ne sadrže plastiku, a to su prirodni materijali iz ekološkog uzgoja, poput ručno tkanog lana, kudjelje, svile i vune. Isto tako dajem novi život vintage materijalima. Zašto volim svoj zeleni posao? Imam tu sreću da mogu raditi u saglasnosti s prirodom, tako što sadim i skupljam biljke koje potom obrađujem. Pri postupcima bojenja koristim, naravno, samo otpala koja nisu štetna za okoliš, jako svjesno se ophodim prema potrošnji vode i energije i ne proizvodim otpad. Ne smatram da je budućnost prirodnih bojila u njihovom podizanju na industrijsku proizvodnu razinu. Smislenije bi bilo podijeliti te vještine sa što više ljudi kako bismo mogli pružiti trajnost svojih odjevnih predmeta. S pomoću prirodnih bojila mogli bismo sami prebojiti tvrdokorne mrlje, a blijedim bojama dati novi look. Zato održavam jako puno radionica. Poticaj mi daje jednostavna spoznaja da se opterećenja okoliša koja uzrokuje, više ne mogu predvidjeti i da je moderna industrija pritom prethodnik. Moramo sve više raditi na tome da se pronalaze rješenja koja nisu štetna za okoliš, materijale i tehnologije, i kao pojedinci i kao zajednica. Ključ održivosti krije se u tome da pronalazimo puteve koji idu u korak s prirodom i na kojima je ne eksploatišemo.

FOTOGRAFIJE: privatno

Marka



**dmBio**  
sirup od  
hurme, 180 ml



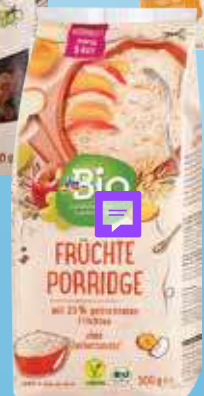
**dmBio**  
krupne  
zobene  
pahuljice,  
500 g



**dmBio**  
napitak  
od zobi i  
vanilije, 1 l



**dmBio**  
suhe groždice,  
500 g



**dmBio**  
voćna kaša za  
doručak, 500 g



## ZELENIH

## 4



U skladu sa smjernicama Evropske unije sredstva za pranje posljednjih su desetljeća postala ekološki prihvatljivija. U svakom slučaju, u mnogima se i dalje nalaze mirisne supstance koje nerijetko opterećuju okoliš. Ovo veliko pakovanje (dostupno za 75 pranja) je 100 % biološki razgradivo. Dodatan način uštede: integrirani dozator pomaže kod preciznog određenja doze  
**„Univerzalni tečni deteržent za pranje veša Lavanda“ Planet Pure**



Proizvode se u regiji, jeftine su i ni po čemu ne zaostaju za egzotičnom hranom, poput sjemenki chia: lanene sjemenke su bogate vlaknima i pozitivno utiču na nivo holesterola. Da bi se dobro iskoristile njihove dobrobiti, treba ih konzumirati samljevane.  
**“Zlatni lan” dmBio**

## Održivi svakodnevni favoriti

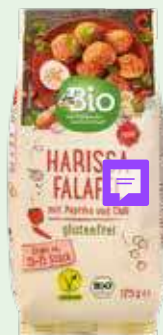
### OTVORITE PROZORE!

Kvalitet zraka u vlastita četiri zida ima izravan uticaj na naše blagostanje. I pri ledenim temperaturama treba provjeravati prostor uza širom otvorene prozore, što je učinkovitije od držanja poluotvorenog prozora. Ovako se gubi manje toplote i sprečava se stvaranje plijesni. Unakrsno prozračivanje naročito je korisno i zato otvorite prozore i vrata u nasuprotnim prostorijama kako bi svjež zrak dobro cirkulisao. Ključno pravilo zimi: prozračujte prostor triput dnevno, oko pet minuta.



Mogu se pakovati jednostavno i bez korištenja plastike: čvrsti komadi sapuna zauzimaju manje prostora na polici i tokom transporta nego njihove tečne varijante. To znači da se kamioni mogu utovariti učinkovitije, što poboljšava ravnotežu CO<sub>2</sub>. Dakle umjesto tečnom sapunu okrenite se njegovoj provjerenoj čvrstoj varijanti. Ova voćno-osvježavajuća verzija dolazi u kartonskoj kutiji koja se može reciklirati, spada u red certificirane prirodne kozmetike i ugodno miriše na ulje limete, limuna i narandže.

**„Čvrsti sapun - verbena“ alverde NATURKOSMETIK**



Globalna proizvodnja mesa odgovorna je za veći udio u globalnim emisijama stakleničkih plinova od proizvodnje druge hrane. Zbog klime ali i ukusne raznolikosti možete odabrati falafel koji omogućava kreiranje brzog i ukusnog jela za cijelu porodicu. Napravljen je od slanutka iz organske proizvodnje i obogaćen paprikom i čilijem, što mu daje pikantan okus.

**“Suha mješavina Harissa Falafel” dmBio**

# L'ORÉAL PARIS



**RUTINA KOJA DAJE  
KOŽI PUNOĆU ZA 1H\*  
I VRAĆA JEDRINU  
OD PRIJE 10 GODINA.\*\***

JER TI TO ZASLUŽUJEŠ.



\*KLINIČKA STUDIJA, 75 SUBJEKATA \*\*KLINIČKA STUDIJA, 38 ŽENA, 5 SEDMICA NANOŠENJA

## Active Stars

Vaš horoskop za februar



ASTROLOŠKO SAVJETOVANJE: STEFANIE ANGERER  
ILUSTRACIJA: MARINA MUUN

### Vodolija

21. januar – 19. februar

Ovaj mjesec jako dobro pristaje vašoj prirodi. Odmah na početku mjeseca bit ćete naročito kreativni i slobodoumni. Jupiter će to sve dodatno poduprijeti i ovo će vam pomoći da samouvjereno predstavite svoje ideje u privatne i profesionalne svrhe. Pripazite na to da u svem tom svom entuzijazmu sve dobro promislite i nemojte previdjeti kamen spoticanja.

**Vaš savjet za sreću:**

neki ljudi sa svojim kreativnim idejama malo toga mogu započeti?  
Ništa zato. Suočavanje sa sumnjama i kritikom može vas na vašem putu čak i ojačati!



### Ribe

20. februar – 20. mart

Duboko udahnite: ovaj mjesec vratit ćete mir pa ćete se moći pobrinuti za svoju unutrašnju ravnotežu. Ovo je važno jer vas Saturn još uvijek suočava s problemima vezanima uz samopoštavanje. Od 18. u mjesecu Sunce u vašem znaku donosi više radosti i puno kreativnog potencijala.

**Vaš savjet za sreću:**

možete doživjeti vrlo ljekovita iskustva u intenzivnom dijalogu s ljudima koji su vam bliski srcu.



### Ovan

21. mart – 20. april

Venera će vam osigurati dobru razinu spremnosti na kompromis. Možete razumjeti druge tačke gledišta bez odustajanja od vlastite. Tako će se umiriti obiteljski sukobi naročito pred kraj mjeseca. Sada ćete se osjećati ugodno kada budete među ljudima.

**Vaš savjet za sreću:**

ovaj ćete mjesec primijetiti koliko vam je dobro biti tu za druge





## Bik

21. april – 20. maj

Možete odlučiti želite li spavati do kasno, davati sve od sebe na poslu ili biste radije proveli puno sretnih trenutaka u društvu: dok Venera potiče povlačenje, Sunce i Merkur potiču ambicioznost i društvenu interakciju.

### Vaš savjet za sreću:

razradite zadatke u prvoj polovini mjeseca kako biste nakon toga mogli mirne savjesti uživati u slobodnom vremenu.



## Lav

23. juni – 23. august

Koliko god da ste neovisni, čeznete trenutno za društvom, a možda čak i za romantičnim društvom u dvoje. Planirajte lijep dejt ili spa-vikend s najboljom prijateljicom. Samci imaju fantastične izgleda da neko ga upoznaju.

### Vaš savjet za sreću:

ključ uspjeha, bilo na privatnom bilo na poslovnom planu, otvoren je razgovor zavaljujući Merkuru.



## Škorpija

24. oktobar – 22. novembar

U prvoj polovini mjeseca vladat će velika potreba za povlačenjem, što će biti dobro vrijeme za introspekciju. Vođenje dnevnika može promicati procese podizanja svijesti. Merkur pomaže u porodičnim odnosima. Od 18. u mjesecu Sunce opet pruža više lakoće, zabave i užitka.

### Vaš savjet za sreću:

trebali biste biti manje samokritični i nemojte se izlagati pritisku, naročito na poslu



## Blizanci

21. maj – 21. juni

Ovaj mjesec trebat će vam dovoljno akcije. Ako se samo negdje pritajite, nećete biti zadovoljni. Sunce i Mjesec mame vas na putovanje, na primjer, inspirativno, u neki grad, naročito u prvoj polovini mjeseca. Druga polovina mjeseca čeka vas s novim poslovnim zadacima.

### Vaš savjet za sreću:

u razgovorima i pregovorima pripazite posebno na neverbalnu komunikaciju.



## Djevica

24. august – 23. septembar

Razlike u mišljenju između prijatelja i prijateljica uobičajena su pojava, ali mogu izazvati stres. Jupiter vam pruža podršku na profesionalnom, ali vjerovatno i na još jednom planu, što je pomalo neočekivano. U drugoj polovini mjeseca mogu se pojaviti zanimljive prilike za uspjeh.

### Vaš savjet za sreću:

stres proizašao iz međuljudskih odnosa doslovno se može odraziti na želudcu – pripazite na znakove upozorenja!



## Strijelac

23. novembar – 21. decembar

Očekuje vas izuzetan mjesec. Vaše intelektualne i komunikacijske sposobnosti dosegnut će neke nove razine. Zahvaljujući Merkuru, ne samo da ćete uživati u učenju novih stvari, čitanju duhovne literature i generisanju kreativnih ideja nego ćete moći izražavati svoje misli na upečatljiv način.

### Vaš savjet za sreću:

puno ćete uživati u poslovnim mrežama, wellness-putovanjima i glamurnim svečanostima.



## Rak

22. juni – 22. juli

Sve do 24. u mjesecu vaša će energija zbog retrogradnog Marsa još biti prigušena. Iskoristite to vrijeme kako biste jačali svoj imunitet – uz dobar san i hranu obogaćenu supstancama od vitalne važnosti. U drugoj polovini mjeseca Sunce i Merkur vršit će pritisak na vašu kreativnost i žeđ za upjesima.

### Vaš savjet za sreću:

produbljivanje spiritualnih tema moglo bi vas sada jako nadahnuti.



## Vaga

24. septembar – 23. oktobar

I dok će početkom mjeseca slobodno vrijeme i porodica još biti u prvom planu, od 14. će se pojaviti pojačana poslova ambicija i želja za zalaganjem oko nečega smislenog. Jedino će mjesec pomalo odgoditi postizanje ciljeva. Promatrajte to kao test vaše motivacije.

### Vaš savjet za sreću:

zahvaljujući Veneri, samci će imati fantastične prilike za flert. Vage u vezi trebale bi rezervisati vrijeme za druženje s partnerom.



## Jarac

22. decembar – 20. januar

Sunce i Merkur potaknut će vas na to da u svom životu proispitate određene stvari. To je dobro, jer vam može donijeti vrijedne uvide, čak i kada je riječ o finansijama. Prva polovina mjeseca bit će idealna za testiranje novih oblika ulaganja. Međuljudski odnosi stvaraju napetosti u zraku.

### Vaš savjet za sreću:

obratite pažnju na konstruktivnu komunikaciju, a teške razgovore pripišite kraju mjeseca.

POGLEDAJMO...

7.000  
jezika

ima na svijetu. Jezikom se smatra cjelovit, zaokružen sistem znakova s vlastitim vokabularom i gramatikom. Samo 13 posto jezika ima pismo.



25  
slova

kao ni u jednom drugom jeziku, potrebno je kako bi se na urdu, pakistanskom nacionalnom jeziku, izreklo „Volim te“: „mein ap say muhabat karta hoon“ (kada izgovara muškarac), „mein ap say muhabat karti hoon“ (kada izgovara žena). U američkom znakovnom jeziku dovoljna je jedna gesta: ispruženi palac, kažiprst i mali prst, srednji i domali prst presavijeni, dlan ruke okrenut prema drugoj osobi.

*21. februara slavimo Međunarodni dan maternjeg jezika. O tome možemo puno toga ispričati. Krenimo! Jdeme! E hele kāua! Twende! Sāikō!*

REDAKCIJA: KATHARINA SCHMIEDJELL

1887

Ludwik Lejzer Zamenhof, oftalmolog rođen u današnjoj Poljskoj, objavio je osnove esperanta koji je najrasprostranjeniji umjetni jezik na svijetu. Motivaciju je pronašao u tome da je jedan takav neutralan jezik potaknuo razumijevanje među narodima, a time i svjetski mir. Od 17. stoljeća razvijeno je više od 200 umjetnih jezika, a njihovi kreatori većinom su bili filozofi. I popularna kultura iznjedrila je umjetne jezike, poput vilenjačkog (Gospodar prstenova) i klingonskog jezika (Zvezdane staze).

320 stranica

ima roman „La Disparition“ (Ispario) spisatelja Georges-a Pereca pisan je bez slova e, mada je to najčešće slovo u francuskom jeziku. Ovo izvanredno djelo nastalo je 1969. kao rezultat opklade. Radi se o iznenadnom nestanku protagonista, njegove porodice, a kada istražni inspektor pokuša i sam izgovoriti tabu glas e, i sam nestaje.

Okolo  
4-5  
godina

višejezičnost može usporiti degradacijske procese u mozgu uzrokovane demencijom. Zaštitni učinak djeluje čak i kada se drugi jezik uči tek u odrasloj dobi

100 mišića,

jezik, grkljan, usne, desni, ždrijelo, epiglotis i jezik usmjereno pokreće naš mozak dok govorimo. Za izgovor su važni i zubi i nos. Tako proizvodimo do 180 riječi ili 500 glasova u minuti.

L'ORÉAL  
PARIS

true match  
TEČNI PUDER

ZA PRIRODAN I  
HIDRIRAN  
IZGLED KOŽE.

DOSTUPNO U 15 NIJANSI

\*Potrošački test, 211 žena



#sasvimja



TU SAM ČOVJEK  
TU KUPUJEM