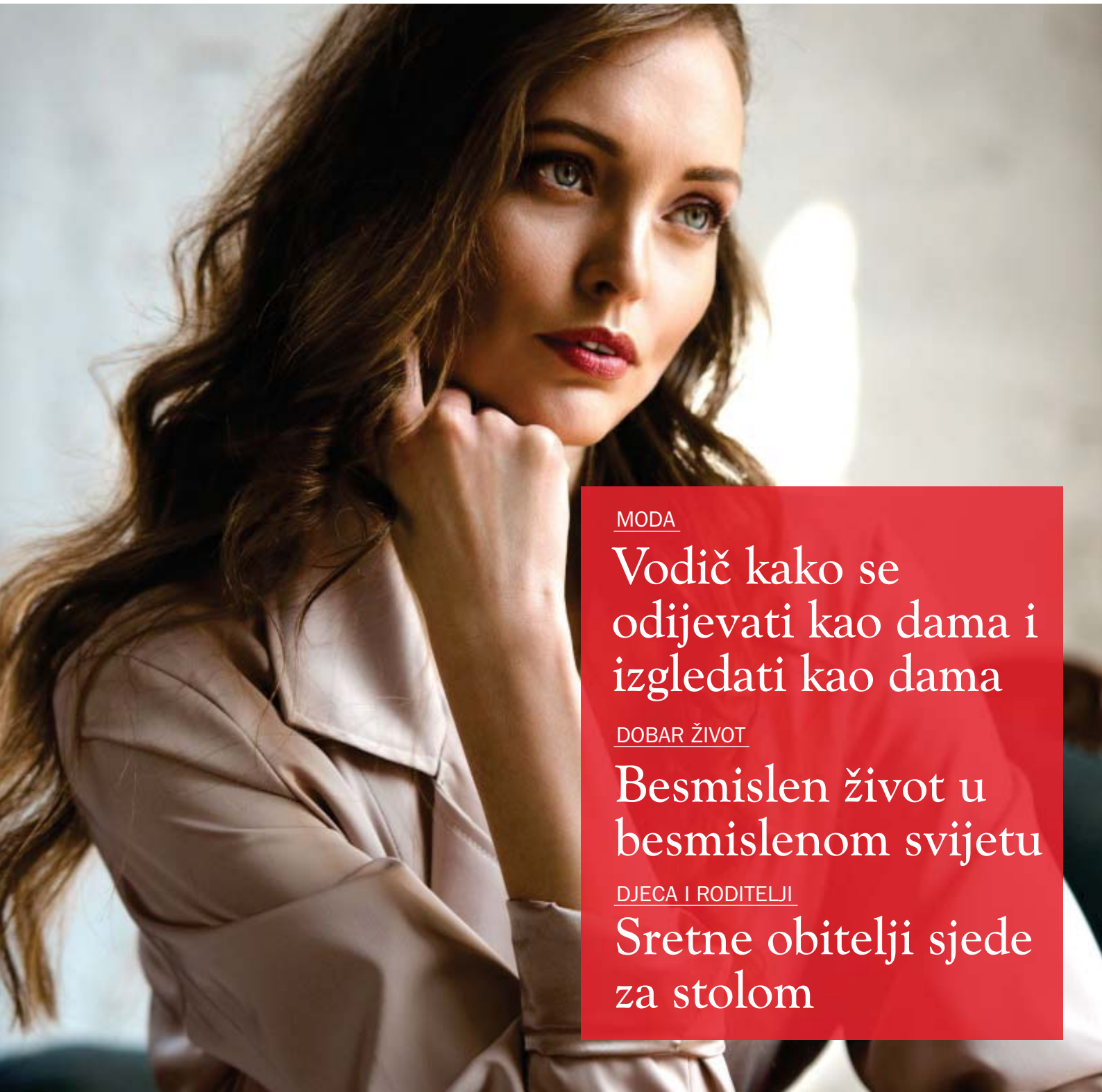




# ✓ suvremena žena

ONLINE MAGAZIN ZA ZDRAVIJI, SRETNJI I USPJEŠNIJI ŽIVOT



## MODA

Vodič kako se  
odijevati kao dama i  
izgledati kao dama

## DOBAR ŽIVOT

Besmislen život u  
besmislenom svijetu

## DJECA I RODITELJI

Sretne obitelji sjede  
za stolom

# Cicatridina®

- Za brže zacjeljivanje oštećenja na sluznici rodnice
- Za vraćanje prirodne vlažnosti rodnice

BEZ  
HORMONA



Sadrži  
HIJALURONSKU  
KISELINU



nakon poroda



kod distrofije uslijed kemoterapije



kod vaginalne suhoće



nakon ginekoloških operacija



OKTAL PHARMA  
Vaš najbolji izbor

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**DUBINSKI  
HIDRIRA  
KOŽU**

**HYDRANCE  
BOOST**

Zaglađuje,  
osvježava i  
popunjava  
kožu kod

**98%**  
žena\*

**96%**  
SASTOJAKA  
PRIRODNOG  
PODRIJETLA



\*Test korištenja kod potrošača. Anketirano je 100 ljudi. Primjena dva puta dnevno tijekom 10 dana.

# DUCRAY

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

## MELASCREEN

### SMEĐE MRLJE

### INOVATIVAN PRISTUP RJEŠAVANJU U 2 KORAKA

### Za trajne rezultate na svim vrstama smeđih mrlja!\*

  
Pierre Fabre  
Dermo-Cosmétique



OKTAL PHARMA

Vaš najbolji izbor

\*Trudnička maska – melazma, kontracepcijska maska, mrlje nakon akni.



# XERACALM NUTRITION

# 48<sup>h</sup>

hidracije za suhu  
kožu cijele obitelji\*

ISPROBAJ!



EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



**OKTAL PHARMA**  
Vaš najbolji izbor

\*Instrumentalni test, 30 ispitanika, primjena dva puta tjedno tijekom 7 dana.

# Uvodnik

**P**red nama je blagdansko vrijeme, godina se polako bliži svome kraju. Koliko god ovo vrijeme bilo čarobno, za mnoge je to zapravo najstresnije doba godine. Vremena su takva da se ljudi zbog ubrzanog života sve više izoliraju od ljudi oko sebe. Današnji čovjek u pokušajima traženja sreće teži dostići nametnute ideale ljepote, ima stalnu potrebu za adrenalinom i avanturama, za još većim uspjehom, za još više novca... zaboravlja da se sreća krije unutar ljudske duše. *Naprost, postoji jedna puno dublja potreba u svakom od nas koju nikakav uspjeh, ljepota, prestiž, društveni status ili bankovni račun jednostavno ne može popuniti i ispuniti.*

Upravo je tim temama posvećen novi broj online magazina u kojemu naglasak stavljamo na neke dublje misli. Čitajte o uzrocima usamljenosti i što učiniti kada se osjećate usamljeno. Članak *Besmislen život u besmislenom svijetu* donosi važne uvide te otkriva kako potisnuti nemir ugrožava našu duhovnu dimenziju. Možda nemate uvijek kontrolu nad životom, ali život je uvijek vrijedan življenja. Jeste li spremni za novo putovanje? Koji je vaš smisao života, koje su vaše vrijednosti?

Blagdanska euforija je svake godine sve veća, a ljudi su sve udaljeniji, sve usamljeniji. Blagdani ne moraju biti savršeni. Odvojite vrijeme za aktivnosti koje će vam vratiti vaš unutarnji mir. Važno je da se bar malo posvetite sebi, da ne odustanete lako od sebe i svojih želja. Družite se s voljenima, uživajte u pravim vrijednostima. Osjećaj zajedništva ispunit će vaše srce toplinom i radošću.

U modnoj rubrici pročitajte savjete kako se odijevati kao dama i izgledati kao dama. Saznajte i kako možete biti uspješniji na društvenim mrežama u 2024. godini. Imate priliku zaviriti i u predblagdanski *Goodie box* Suvremene žene.

Opuštanje u društvu voljenih, čitanje zanimljivih knjiga, slušanje dobre glazbe, šetnje – to su dragocjeni trenuci na koje ne smijemo zaboraviti. Sreća je nerijetko nadohvat ruke, skrivena u "malim" stvarima koje često zaboravljamo i zanemarujemo.

Uživajte u čitanju novog broja.

Marijana Glavaš  
urednica

KLIKNITE ZA PRIJAVU NA NEWSLETTER

# Sadržaj

- 8 Besmislen život u besmislenom svijetu
- 18 Vodič kako se odijevati kao dama i izgledati kao dama
- 30 Usamljenost kao posljedica nezadovoljstva životom, životnim okolnostima ili nešto treće
- 35 Izlog
- 42 Sretne obitelji sjede za stolom
- 46 Možda nemate uvijek kontrolu nad životom, ali život je uvijek vrijedan življenja
- 50 Kako biti uspješniji na društvenim mrežama u 2024. godini
- 54 Goodie Box Suvremene žene

## STRUČNI SURADNICI

**Mr. sc. Mirella Rasic Paolini**, holistički terapeut i psihoterapeut

**Doc. dr. sc. Dubravka Šimunović**, psihoterapeut

**Matej Čuljak, mag. psych.**, psiholog, psihoterapeut

**Daria Antonović**, savjetnica i mentorica

**Danijela Slavica**, stručnjakinja za digitalni marketing i odnose s javnošću

**Marijana Glavaš**, urednica



## IMPRESSUM

ISSN 2757-4261

GLAVNA UREDNICA  
Marijana Glavaš

UREDNIŠTVO  
Vatrogasna 8, Sesvetski Kraljevec  
urednica@suvremenazena.hr  
091 1770 825

IZDAVAČ I GRAFIČKA PRIPREMA  
Moja Asistenca, obrt za usluge  
Vatrogasna 8, Sesvetski Kraljevec

Naslovna fotografija:  
Depositphotos

Ostale fotografije: Depositphotos, Pexels,  
Unsplash, Pixabay

PERIODIKA  
Četiri izdanja godišnje



[www.facebook.com/suvremenazenaportal](https://www.facebook.com/suvremenazenaportal)



[www.instagram.com/suvremenazena](https://www.instagram.com/suvremenazena)



[www.linkedin.com/company/suvremena-%C5%BEena](https://www.linkedin.com/company/suvremena-%C5%BEena)

# Besmislen život u besmislenom svijetu

**Jeste li spremni za novo putovanje?**



Piše: **Mirella Rasic Paolini**  
Specijalist struke za holističko mentalno  
i duhovno zdravlje

**M**islim da jedan od najvećih problema koji muči svijet i ljude nisu potpuno besmisleni ratovi u kojima ginu nedužna djeca i ljudi, ili klimatske promjene, inflacije, nepravde... Ne. Ime ovog problema, ili rekla bih pošasti koja je poharala ljudske duše, je besmislenost.

Drugim riječima, najveći izazov suvremenog čovjeka i života tiče se duhovnog aspekta i smisla života kao jedne od najdubljih ljudskih čežnji.

Znate li vi koji je vaš smisao života? Koje su vaše vrijednosti? Što je vaša istina? Ako pristupimo interdisciplinarno ovom fenomenu, onda shvaćamo da čovjeka treba

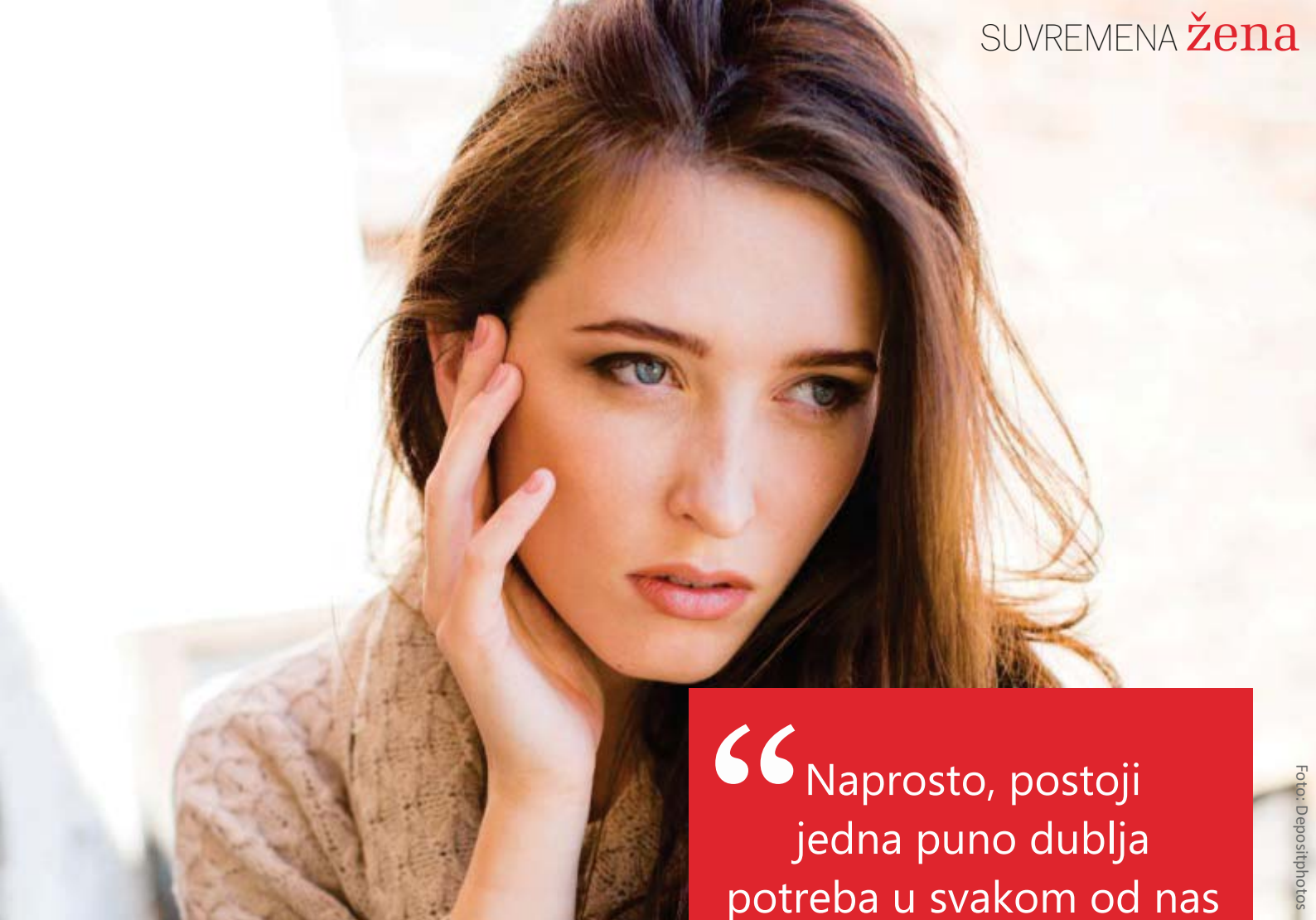
promatrati ne samo kao tjelesno i društveno biće, nego prije svega kao emocionalno ili psihičko i duhovno biće. Suvremenom čovjeku treba hitna pomoć koja će biti upućena svim tim dimenzijama njegove osobnosti.

**Tražite li odgovore na neka suštinska pitanja?**

Što je uopće duhovnost o kojoj se sve češće govori i piše? Za mene osobno, duhovnost predstavlja sposobnost otvorenosti čovjeka za neke istinske i trajne vrijednosti.

Duhovnost nas također osposobljava da otkrivamo, upoznajemo i živimo prave vrednote. Za mene su vrijednosti nešto oko čega nema nikakvih pregovora ni





kompromisa a to su: istina, autentičan život, moral, vjera, ljubav, nada, pravednost, suosjećanje i solidarnost s ljudima koji trebaju našu pomoć (bolesnima i siromašnima).

Naprосто, postoji jedna puno dublja potreba u svakom od nas koju nikakav uspjeh, ljepota, prestiž, društveni status ili bankovni račun jednostavno ne može popuniti i ispuniti. Najpoznatiji filozofi i psiholozi pokušavaju se stoljećima pozabaviti pitanjem smisla života, ali uglavnom bez potpuno zadovoljavajućih odgovora.

“Naprосто, postoji jedna puno dublja potreba u svakom od nas koju nikakav uspjeh, ljepota, prestiž, društveni status ili bankovni račun jednostavno ne može popuniti i ispuniti.

### **Život u svijetu moralnog relativizma**

Sustav vrijednosti kakav smo poznavali iz temelja je poljuljan. Ako više ne postoji sustav vjerovanja ili ideologija na koju se

## BESMISLEN ŽIVOT U BESMISLENOM SVIJETU

možemo osloniti, i ako ne postoji više ništa i nitko koga možemo slijediti ili na koga se možemo osloniti, kako da pronađemo neki svoj vlastiti put?

U biti, postoje dva odgovora s tog duhovnog aspekta – ili vjerujete u Boga ili ne. Vjernik, agnostik ili ateist. Kada kažem vjernik, uopće ne mislim jedino na religijske institucije. Mislim na jedan intimni odnos čovjeka s Bogom na kojega se uvijek možemo osloniti u najtežim trenucima. Vjernik je osoba koja ima i stalno razvija još više vjeru i nadu u sebe i svoje potencijale i u Kreatora, ali isto tako vrijedno radi na sebi, živi čestito i odgovorno.

U današnjim turbulentnim vremenima krajnje neizvjesnosti i osjećaja besmisla života koji je zarazio mnoge ljude, ateistima i agnosticima nije ni malo lako jer se nemaju za što uhvatiti osim za neki svoj doživljaj svijeta i realnosti putem osjetila iz svoje neke baze podataka u kojima su pohranjena njihova iskustva i doživljaji i ništa više od toga.

### **Čovjek je mrtav!**

I veliki Nietzsche govorio je kako je Bog mrtav i da ga je čovjek ubio – "Kako ćemo utješiti sebe, ubojice svih ubojica"? Promatrajući iz njegove perspektive, možemo se zapitati ne ubija li današnji čovjek neke stvari i vrijednosti kojima smo

nekada, ne tako davno, bili privrženi dok su danas mnoge od tih vrijednosti totalno relativizirane.

Nismo li mi ti koji sami sebi stvaramo i loše i dobre navike, i religiozno ih slijedimo dok ih u isto vrijeme odmah uništavamo bez obzira na cijenu? Mi smo i kreatori i rušitelji svojih kreacija.

Današnji je čovjek u stalnoj potrazi za adrenalinom i avanturama, umjesto za nekim višim smislom života. Za razliku od mnogih stereotipnih uvjerenja, svjetlost ne stoji na suncu. Svjetlost se krije u najdubljim tunelima ljudske duše. Stoga poziv svima vama da smognete dovoljno znanja i hrabrosti i krenete na jedno dugo i duboko putovanje do vlastite duše kroz rad na sebi i upoznavanje sebe.

### **Sklad misli, riječi i djela**

Po čemu se uopće čovjek razlikuje od životinje? Doduše vidimo na primjeru krvavog rata na Bliskom istoku, da se mnogi ljudi i teroristi uopće i ne razlikuju ni po čemu od životinje. To smo vidjeli i za vrijeme IIWW.

Savjest je naš „organ smisla“ - Viktor Frankl. Ne mogu se više složiti od toga što je rekao veliki Viktor Frankl jer u ljudskoj savjesti čovjek otkriva konačni smisao za koji je stvoren. To znači da ako usklađuje svoje



“Današnji je čovjek u stalnoj potrazi za adrenalinom i avanturama, umjesto za nekim višim smislom života. Za razliku od mnogih stereotipnih uvjerenja, svjetlost ne stoji na suncu. Svjetlost se krije u najdubljim tunelima ljudske duše.

Foto: Pexels / Ozan Culha

ponašanje i svoja djela prema tome smislu, onda će pronaći radost u svome radu, mir u svojoj duši, i općenito postiže puno bolje rezultate u svome radu gledajući dugoročno.

Što želim istaknuti? To da se prečacima ne može do uspjeha, odnosno sretnog i

ispunjenog života za svrhom. Može kratkoročno nekom prevarom, manipulacijom i slično. Međutim, imajte stalno na umu ovo – ako ste prekršili prirodne zakone, odnosno niste poštivali univerzalne moralne principe, niste djelovali odgovorno i etično, onda ne živite sukladno prirodnim (Božjim) zapovijedima. To znači

## BESMISLEN ŽIVOT U BESMISLENOM SVIJETU

da su vaš uspjeh, prestiž i profit, dugoročno osuđeni na propast. Evo pojašnjenja zašto iz moje holističke perspektive:

### **Kako siješ tako i žanješ**

Osoba koja ne živi i ne radi pošteno i časno, nema unutarnjeg mira u duši. Bez tog unutarnjeg mira nema radosti i sreće zato što takvi ljudi žive u trajnom strahu da ne budu otkriveni. Možda i nesvjesno i iz neznanja.

### **Kako nastaju strah i tjeskoba?**

Najčešće kada osoba ne živi i ne radi po savjesti. Doduše oni se jedno vrijeme mogu gurnuti u podsvijest i na njih zaboraviti. Ipak, trebate znati da naša duša nije stvorena za strah, nemir i tjeskobu, nego za mir i radost.

Potisnuta nepravda koju je osoba nekome nanijela prije ili kasnije dođe na "naplatu" čineći to na razne načine jer pogađa osobu na svim spomenutim razinama osobnosti. Poznato je da se negativan i potisnuti sadržaj emocionalne naravi vrlo često, kod mnogih, manifestira putem psihosomatskih bolesti, što je konvencionalna medicina i dokazala. Preko 70% svih bolesti je psihosomatske naravi.

Zar je onda čudo da ljudi koji rade kao menadžeri, političari ili neki drugi visoki

"funkcioneri" dožive infarkt srca ili mozga, imaju čir na želucu ili obole od nekih drugih bolesti koje svoj korijen imaju ne samo u prevelikom stresu, nego prije svega u potisnutim, nerazriješenim osjećajima krivnje i tjeskobe? Te se potisnute emocije onda, rekla bih, na jedan ekstremno način osvećuju i ugrožavaju sam život osobe.

Znate kako se veli - ako se duša ne isplače kroz oči i suze, „plaču“ naši tjelesni organi, a to su najčešće: srce, mozak i želudac. Drugim riječima, ne preuzme li osoba svoju odgovornost, ne prizna li svoju krivnju i ne popravi štetu koju je nekome nanijela, takvoj osobi nema dugoročnog mira i sreće jer je stalno u kontradikciji sa svojim bitkom.

Osim na psihosomatskoj razini, nerazjašnjeni i potisnuti osjećaji nemira, krivnje i tjeskobe manifestiraju se i na psihičkoj razini. Uplašena, tjeskobna i uznemirena duša ne može ni da funkcionira dobro. Zašto? Zato što mora potrošiti jako puno energije da drži "pod kontrolom" potisnuti sadržaj u svojoj podsvijesti.

I što se onda događa? Takav životni stil, uz vanjske stresore, toliko naruši i oslabi psihofizičku strukturu osobe da ona regredira na puno primitivnije stadije svoga razvoja pa se onda počne ponašati neodgovorno, kaotično i prilično infantilno – kaže se da je osoba "prolupala", a to znači da je prešla granicu normalnog ponašanja.



Foto: Pexels/Vlada Karpovich

“ Osoba koja ne živi i ne radi pošteno i časno, nema unutarnjeg mira u duši. Bez tog unutarnjeg mira nema radosti i sreće zato što takvi ljudi žive u trajnom strahu da ne budu otkriveni. Potisnuta nepravda koju je osoba nekome nanijela, prije ili kasnije dođe na "naplatu".

Kao rezultat toga, postaje neurotična. Ako je još genetski predisponirana za neku težu duševnu bolest, lako upada i u neko psihotično stanje kada je neophodna psihijatrijska pomoć.

Na kraju priče, taj potisnuti nemir najviše ugrožava vašu duhovnu dimenziju. Jeste se

zapitali – "Gdje je moje blago"? Ako je to profit i isključivo materijalno, takva osoba ne može biti sretna i ispunjena. Prije ili kasnije ta osoba postaje zarobljenik svega onoga što bi zapravo njoj ili njemu trebalo služiti, bilo da je riječ o nekim užiticima, novcu, hrani, popularnosti na društvenim mrežama i broju pratitelja i slično. Ta vrijednost ili idol,

## BESMISLEN ŽIVOT U BESMISLENOM SVIJETU

odnosno ono što je najvažnije toj osobi, zauzima najviše mjesto na skali vrijednosti – postaje Bog! Kada se to dogodi, onda se ta vrijednost (idol) transformira u demona (ili nazovite to kako želite) koji vas polako i sigurno kontaminira, truje i ubija vas.

Već sam naglasila da će se ta silna negativna energija i kršenje prirodnih zakona manifestirati kroz neku tjelesnu, psihosomatsku ili mentalnu bolest ili poremećaj. Želite li to uistinu?

### **Rješenje? Osnažite svoj psihički i duhovni imunitet**

Kao što postoji tjelesni imunitet i uz njega savršen ljudski obrambeni sustav (imunitet) koji nas štiti od svih potencijalnih izvora opasnosti, tako postoje i psihički imunitet i duhovni imunitet koji su preduvjet za zdrav, sretan i ispunjen život sa smislom i svrhom.

**Psihički imunitet** nam pomaže i ima vještine obraniti nas od različitih opasnosti koje su psihičke naravi, a to su stresovi, strahovi, frustracije, sukobi unutar vlastite psihe, psiho traume, fobije, anksioznost, depresija i drugi neurotični i psihotični poremećaji.

**Duhovni pak imunitet** je stepenicu više od tjelesnog i psihičkog. To je ona naša unutarnja duhovna snaga koja nam pomaže da se obranimo od još opasnijih

("nevidljivih") neprijatelja koji žele uništiti našu dušu, a to su: oholost, pohlepa, ljutnja i bijes, zavist, pohota (neumjerenost), lijenost. Drugim riječima, zli dusi koji ne rade za čovjekovo dobro i protive se svemu onome što je dobro i lijepo. Protive se istini i životu.

**Psihički imunitet** možemo osnažiti kada preuzmemo odgovornost za svoj život te se odgovorno i hrabro uhvatimo u koštac s različitim problemima i izazovima s kojima se suočavamo u životu. Kada ne bježimo od njih potiskujući ih, negirajući, projicirajući na druge ili agresivnošću prema sebi i drugima. Također ga možemo osnažiti radom na sebi osvještavajući i aktivirajući naše unutarnje resurse i sve ono što jača naše samopouzdanje.

**Zapamtite da vedre i optimistične misli, umjeren i zdrav način života, i ono što je najvažnije, naš duševni mir, podižu i naš psihički imunitet i obrnuto.**

**Duhovni imunitet** osnažujemo živeći autentično svoj život u nadi, vjeri i ljubavi. Također, kada se brinemo o sebi zahvalnošću, čineći dobra djela, skromnim životom i iskrenom poniznošću, svakodnevnom molitvom, čitanjem i razmišljanjem o tekstovima iz Svetoga pisma.

**Osnažujući svoj duhovni imunitet, bit će jači i snažniji i naš psihički, i naravno i tjelesni imunitet, i pomoći nam da bolje**



Foto: Pexels / Alesia Kozlik

**funkcioniramo na svim razinama – i onoj tjelesnoj, društvenoj, tako i na emocionalnoj ili psihičkoj, i duhovnoj razini.**

Jeste li spremni za novo putovanje?

“Kao što postoji tjelesni imunitet i uz njega savršen ljudski obrambeni sustav (imunitet) koji nas štiti od svih potencijalnih izvora opasnosti, tako postoje i psihički imunitet i duhovni imunitet koji su preduvjet za zdrav, sretan i ispunjen život sa smislom i svrhom.



# DOBITNA FORMULA ZA IMUNITET

POTKRIJEPLJENO ISTRAŽIVANJIMA

WINNER  
NUTRA  
INGREDIENTS  
AWARDS 2023



  
Tilman<sup>®</sup>



**OKTAL PHARMA**  
Vaš najbolji izbor



# A-DERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL

NOVO  
**BIOLOGY**  
HYALU

**SERUM 3U1**  
S HIJALURONSKOM  
KISELINOM

HIDRIRA  
ČINI KOŽU PUNIJOM  
OJAČAVA

Djeluje  
unutar **1**<sup>(1)</sup>  
MIN



COSMOS  
ORGANIC

1-Hidracijsko djelovanje nakon 1 minute; HI kinetics,  
20 ispitanika, jedno nanošenje.



©All rights reserved–Pierre Fabre Group.  
Method developed by Pierre Fabre Group.

  
Pierre Fabre  
Dermo-Cosmétique

 **OKTAL PHARMA**  
Vaš najbolji izbor

# Vodič kako se odijevati kao dama i izgledati kao dama

**Probudite ženu u sebi i prigrbite svoju ženstvenost**



Piše: **Marijana Glavaš**  
Urednica



Foto: Depositphotos

**N**ajženstveniji stilovi najčešće su oni najklasičniji. **Želite li prigrbliti damski stil i odijevati se ženstvenije, prvo što trebate napraviti je probuditi ženu u sebi i prigrbliti svoju ženstvenost.**

Brza moda u kratkom je roku promijenila navike kupovanja i odijevanja. Koriste se jeftini materijali i brza proizvodnja koja konkurrira skupljom i kvalitetnijom. Tradicionalni brendovi razvijaju proizvode za

više od godinu dana unaprijed, dok brza moda izbacuje nove dizajne u nekoliko tjedana. Rezultat je da sve rjeđe vidamo pravi damski stil, a u odijevanju je sve više elemenata vulgarnosti.

Odjenuti se kao dama samo je jedan dio priče. Novcem možete kupiti stvari, ali ne i ugladenost i ženstvenost. Kaže se da nikada ne možete biti previše dotjerani ili previše obrazovani, i to je istina. Damski stil je bezvremenski, podrazumijeva ženstvenost i eleganciju, kombinacije u kojima se žena osjeća zaista lijepo i samouvjereno. Lijepu haljinu i kvalitetne salonke koje kupite



“ Odjenuti se kao dama samo je jedan dio priče. Novcem možete kupiti stvari, ali ne i uglađenost i ženstvenost.

danas moći ćete nositi i za pet i za deset godina.

Damsko odijevanje ne znači nužno odricanje od nekih modnih komada, ali ih je važno nositi na ženstven način i znati spojiti u elegantan izgled. Jednostavne smjernice u nastavku pomoći će vam doći do odgovora na pitanje kako se odijevati kao dama.

## **Damski stil voli visokokvalitetne tkanine**

Damski stil voli visokokvalitetne tkanine od prirodnih materijala poput pamuka, svile, lana, kašmira ili vune. Kašmir je prirodna, održiva i udobna tkanina koja doslovno miluje kožu i neizostavno se veže uz damski stil odijevanja. S jedne strane lagan i prozračan, s druge strane pruža toplinu i udobnost u najhladnijim danima. Svaka bi žena trebala imati barem jednu vestu od kašmira za prilike kada se želi osjećati posebno. Ima nešto u kašmiru što dodaje notu luksuza i elegancije. Uz pravilnu njegu, ove odjevne komade možete nositi dugi niz godina. Nijedan ormar nije potpun bez jedne ili dvije udobne veste od kašmira.

## **Modni dodaci**

Ako se želite odijevati kao dama, odaberite upečatljive dodatke, ali imajte na umu da je manje često više kada su modni dodaci u pitanju. I najjednostavnije odjevne kombinacije mogu izgledati nevjerojatno s odvažnim komadom nakita, svilenim šalom, šeširom, lijepom torbicom, kvalitetnim



remenom kojim ćete naglasiti svoj struk. Pravilno odabrani modni dodaci dat će dašak elegancije svakom outfitu. Odaberite nekoliko zanimljivih komada koji će pristajati vašoj odjeći i nosite ih samouvjereno.

Kupnja jednog kvalitetnog para bisernih naušnica ili ogrlice nadmašuje puno više trendovskih komada koji u kratkom roku postaju nenasivni. Šalovi su poželjni tijekom svih godišnjih doba. Vuneni, svilenkasti, satenski... svako doba ima svoje materijale. Neki su neizostavni zimi, neki su za proljeće



“ I najjednostavnije odjevne kombinacije mogu izgledati nevjerojatno s odvažnim komadom nakita, svilenim šalom, šeširom, lijepom torbicom, kvalitetnim remenom.

Foto: Depositphotos





Foto: Depositphotos

i ljeto, a drugi su savršeni za jesenske kombinacije.

## **Dame ulažu u bezvremenske ključne odjevne komade**

Kada je riječ o ženstvenom odijevanju, počnite s osnovama. Dame biraju klasične i svestrane ključne komade koji se lako mogu stilizirati, a koji nikada neće izaći iz mode, poput klasičnog sako, bijelih košulja, bezvremenskog balonera, traperica dobrog kroja, svjetlucavih koktel haljina, basic majica, elegantnih bluza, elegantnih hlača...

Svi ti odjevni komadi trebaju dobro pristajati, biti udobni i odgovarati vašem stilu.

Uložite u visokokvalitetne komade koji će trajati dulje od jeftinijih alternativa. Kvalitetna odjeća najčešće znači i duži vijek trajanja pa dugoročno štedite. U nastavku su navedeni neki od neizostavnih odjevnih komada u damskom ormaru.

### **Haljine i suknje**

Haljine i suknje su dva najženstvenija odjevna predmeta pa je jasno zašto su neizbježne kada je damski stil u pitanju. Naravno, ako su lijepe, elegantne i odgovarajuće dužine.

Vaša haljina, jednako kao i suknja, treba biti dovoljno uska da pokažete ženstvenost, ali dovoljno široka da pokažete da ste dama. Haljine na preklop savršene su za ženstven izgled. Lijepo obavijaju vaše tijelo i stvaraju laskavu siluetu.

O maloj crnoj haljini već sve znamo. Nezaobilazna je u ormaru svake žene. Dolazi u raznim stilovima i tkaninama, savršen je način da dodate ženstvenost svome outfitu.

Damski stil voli lijepe jednoboje haljine i suknje, a ako ove odjevne komade želite odabrati s uzorkom, odaberite suptilniji uzorak kako biste ostale vjerne damskom stilu. Lijepa damska haljina seksepilnija je od bilo koje dekoltirane haljine.



“Haljine i suknje su dva najženstvenija odjevna predmeta pa je jasno zašto su neizbježne kada je damski stil u pitanju. Naravno, ako su lijepe, elegantne i odgovarajuće dužine.

## **Dolčevite**

Dolčevite su nezaobilazne u jesenskim i zimskim kombinacijama. Lijepo se kombiniraju uz blejzer ili s kardiganom za klasičan izgled. Dolčevita u neutralnoj nijansi poput bež ili crne uvijek odlično pristaje uz kvalitetne traperice.

## **Sakoi**

Sako je osnovni dio garderobe, dobro pristaje i daje dozu sofisticiranosti gotovo svakoj odjevnoj kombinaciji.

## **Kardigani**

Kardigani dolaze u raznim stilovima i bojama, a mogu se nositi preko svega. Izvrstan su način za dodavanje ženstvenosti. Kardigan je jedan od omiljenih komada garderobe za hladno vrijeme i slojevito odijevanje.

## **Crne hlače**

Crne hlače su još jedan osnovni odjevni komad za stvaranje sofisticiranog izgleda. Ako radite u uredu ili na nekom drugom radnom mjestu na kojemu se morate odijevati poslovno, kvalitetne crne hlače koje vam dobro pristaju su neophodne.

Klasičan uredski look košulje s crnim hlačama možete vrlo jednostavno transformirati u elegantnu kombinaciju za noćni izlazak dodavanjem clutch torbice i otkopčavanjem nekoliko gumba na vrhu.

## **Lagane bluze**

Prekrasna lagana bluza dodaje osjećaj mekoće i ženstvenosti i sjajno se slaže sa



svime, od ravnog traperera do različitih modela suknji, a osobito lijepo pristaje uz omiljene pencil suknje.

## **Budite svjesne svog tipa tijela**

Kako biste se odijevale kao dame, nosite odjeću koja pristaje vašem tipu tijela i u kojoj se osjećate ugodno. Neprikladna odjeća nikada nije lijepa, bez obzira koliko potrošili na nju. Obratite pozornost na proporcije kako biste izgledali ugrađeno i sofisticirano, a ne prenapadno. Ako nosite usku suknju, uravnotežite je širokom bluzom





“ Neprikladna odjeća nikada nije lijepa, bez obzira koliko potrošili na nju. Obratite pozornost na proporcije kako biste izgledali uglađeno i sofisticirano, a ne prenapadno.

Foto: Depositphotos

ili obrnuto. Senzualnost, za razliku od seksualnosti, može mnogo govoriti i odisati mnogo većom dubinom nego što seksualnost ikada može.

## **Birajte neutralne boje, ali ne bježite ni od ženstvenih uzoraka**

Tipične neutralne boje - bijela, bež, krem, boja slonovače, tamnoplava, crna i siva - uvijek najviše laskaju ženama i izbor su brojnih dama. Ako na internetu ili u časopisima potražite slike elegantnih žena, rijetko vidite uzorke. Ali, ako se potrudite odabrati lijepe uzorke i odgovarajuće dodatke, to može jednako dobro izgledati i u otmjenom stilu. Odjeću s uzorcima kombinirajte s neutralnijim dodacima.

## **Dame vode računa o odabiru donjeg rublja**

Ne zaboravite nositi pravo donje rublje. Neprikladan grudnjak ili pogrešna veličina narušit će izgled i najbolje odjevne kombinacije. Grudnjak koji dobro pristaje čini da se osjećate slobodno i nesputano. Svakako je važno voditi računa da kombinirate pravi grudnjak za svaki outfit. To se odnosi i na model grudnjaka i na njegovu boju. Žena koja se odijeva sa stilom zna uskladiti i jedno i drugo. Potporni grudnjaci i udobne gaćice mogu napraviti veliku razliku u cjelokupnom izgledu odjeće. Pronađite pravo donje rublje, odaberite nešto što vam dobro pristaje i nadopunjuje vašu figuru bez osjećaja stezanja ili nelagode.

## **U damskom stilu odabir obuće jednako je važan kao i odabir odjeće**

Nijedna odjevna kombinacija nije potpuna bez prave obuće, a dame odabiru kvalitetnu obuću. Potpetice su uvijek nezaobilazne za ženstvenije odijevanje, no pripazite da odaberete one prave. Izbjegavajte sve što je previsoko ili prenisko, radije se odlučite za umjerene potpetice.

Balerinke za dnevne izlaske, elegantne čizme za zimu, udobne sandale za toplije dane, salonke - sve su to neophodni komadi. I naravno, nosite štikle samo ako znate hodati u njima.



## **Uredna kosa**

Kosa, njezina duljina, tekstura i boja, sve utječe na to kako osoba izgleda i kako će biti percipirana. Žene svojom kosom i frizurom mogu puno toga reći. Kosa je kroz

povijest oduvijek bila simbol ljepote i ženstvenosti. Bez obzira na duljinu i stil frizure, dama treba voditi računa da kosa bude čista i uredna.

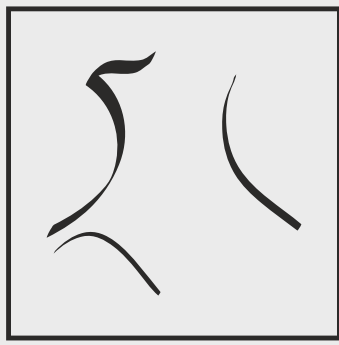
## Damska šminka je suptilna šminka

Dama se šminka suptilno, nikad pretjerano i napadno. Malo šminke pomaže da izgledate ženstvenije. Dovoljno je malo tonirane dnevne kreme, rumenila, ruža za usne i maskare. Najljepše su prirodne nijanse koje naglašavaju vaše crte i čine da se osjećate lijepo. Jednako kako šminka treba biti suptilna, tako je poželjno da i nokti budu kratki i nalakirani nekom neutralnom bojom.

## Parfem

Ženski parfem je neizostavan. Dobro odabran parfem ostavlja nezaboravan dojam. Parfem koji žena odabere može značajno utjecati na njezino raspoloženje, a time i na interakciju sa svijetom. Što god nosili u svom profesionalnom ili privatnom životu, pravi parfem poboljšava cjelokupni dojam.





**GALKO**



## KOŽNE TORBE I KOŽNA GALANTERIJA

KVALITETNI POKLONI ZA RAZLIČITE PRIGODE



BEZVREMENSKI  
MODELI,  
BEZVREMENSKA  
KVALITETA

30 godina  
tradicije

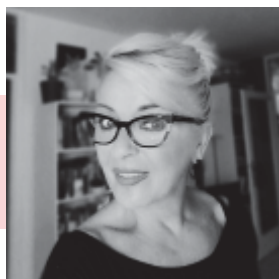


GALCO



# Usamljenost kao posljedica nezadovoljstva životom, životnim okolnostima ili nešto treće

**Vaša usamljenost ne mora  
trajati zauvijek**



Piše: **Doc. dr. sc. Dubravka Šimunović**  
Psihoterapeut

**"Negativne emocije kao usamljenost, zavist i krivnja imaju važnu ulogu u sretnom životu jer su veliki znakovi da se nešto mora mijenjati", nekoć davno izjavio je Gretchen Rubin.**

**U** moju psihoterapijsku škatulicu, kako od milja nazivam svoj radni prostor, dolazi sve više osoba koje se tuže na usamljenost. Nekoć su to bili stariji pojedinci, ljudi koji su završili svoj radni vijek, čija su djeca otišla, prijatelji se razboljeli ili ih partneri napustili. Teško je za povjerovati, ali danas se mladi ljudi, kao

nikada do sada, osjećaju usamljeno neovisno o tome jesu li u partnerskom odnosu ili su sami. Dajem si za pravo reći - kao da vlada pandemija usamljenosti u svim dobnim skupinama. Čudno neko vrijeme i čudni međuljudski odnosi.

Kako bih vam približila sve prisutniji problem usamljenosti, bit ću slobodna citirati jednu moju klijenticu koja je izjavila sljedeće o usamljenosti: "Osjećaj usamljenosti ne mora biti obavezno vezan uz to da li si single ili u braku/vezi. Možeš imati hrpu frendova, a na poslu biti izdvojen,



“ Usamljenost ne mora uopće imati veze sa stanjem društvenog i ljubavnog života, nekad je jednostavno odraz stanja uma.

bez da si se skompao s bilo kime, pa se na poslu osjećaš izdvojeno. Možeš biti u vezi, ali ne imati frendove, pa osjećaš usamljenost u smislu da se nemaš s kime družiti izvan veze. Možeš biti u braku, ali u novom gradu, pa si usamljen jer nikoga ne poznaš. Možeš biti u braku, imati hrpu frendova, izlaziti naokolo i svejedno se osjećati sam. Sjećam se sebe u jednom izlasku, okružena hrpom frendova, usred kluba, glasna muzika nabija, a pamtim koliko sam se tada osjećala usamljeno. Kao da su svi ti ljudi oko mene nacrtani i zapravo uopće ne postoje. Kao da sam posve sama. Usamljenost ne mora

uopće imati veze sa stanjem društvenog i ljubavnog života, nekad je jednostavno odraz stanja uma.”

### Zablude o usamljenosti

Usamljenost se može intenzivirati ovisno o tome kakvo joj značenje pridajemo.

- „Usamljenost je znak slabosti ili nezrelosti.“
- „Nešto nije u redu sa mnom ako se osjećam usamljeno.“
- „Jedini/jedina sam koji/a se ovako osjeća.“

## USAMLJENOST

Ako vjerujete ovim zabludama, možete vjerovati da usamljenost proizlazi iz vaše osobnosti i da je ona mana.

### **Razlozi koji dovode do usamljenosti**

Zasigurno je kontekst jedan od razloga zašto se danas ljudi osjećaju usamljeno više nego ikada. Često čujem kako je ljudima teško vjerovati u namjere drugih. Kod većine pojedinaca dominantna je doza cinizma i nepovjerenja kao i sklonost očekivanju da će ih drugi odbiti.

U radu s pojedincima sve više zamjećujem naglašeno negativno procjenjivanje sebe i drugih.

Često se pitam je li novonastalom stanju kumovala situacija s Covidom, inflacija, rat u Ukrajini ili nešto deseto... Ljudi koji se osjećaju usamljeno kažu da se prije svega osjećaju deprivirano, ljuto, uplašeno i neshvaćeno.

Zbog navedenog, često se dešava da su jako kritični prema sebi, pretjerano osjetljivi, samosažalijevajući ili imaju potrebu kriviti druge za situaciju u kojoj se nalaze. Kada se ovakvo nešto dogodi, osobe koje se osjećaju usamljeno mogu zapravo svojim ponašanjem doprinosti osjećaju usamljenosti. Sve se više izoliraju od ljudi oko sebe i aktivnosti.

### **Što napraviti kada ste usamljeni?**

Alternativan pogled na usamljenost je prepoznati da je ona nešto što je podložno promjeni, za razliku od gledišta po kojem se usamljenost smatra trajnom negativnom karakteristikom ličnosti. Također je važno znati da je usamljenost uobičajeno iskustvo. Prema istraživanjima, četvrtina odraslih iskusi bolnu usamljenost otprilike svakih nekoliko tjedana. Usamljenosti nije ni trajno stanje niti je loša sama po sebi. Umjesto toga, na usamljenost bi trebalo gledati kao na indikator da postoje neke važne potrebe koje trenutno nisu zadovoljene.

Važno je poduzeti nešto kad te važne potrebe nisu zadovoljene. Počnite prepoznavanjem tih potreba u svojoj situaciji. Može biti od pomoći izgraditi blisku povezanost s jednim prijateljem. Uz to, potrebe možete zadovoljiti i ako naučite kako uživati ili se osjećati ugodno kad sami nešto radite.

### **Koji je put do promijene?**

Vaša usamljenost ne mora trajati zauvijek!

- Probajte u svoje svakodnevne aktivnosti uključiti i druge ljude.
- Izlažite se novim situacijama u kojima možete upoznati nove osobe. Uključite se u aktivnosti koje vas zanimaju. Bit će vam lakše upoznati nekog novog s kim dijelite slične interese.





Foto: Depositphotos

- Nemojte osuđivati nepoznate osobe na temelju prošlih odnosa. Pokušajte vidjeti svaku novu osobu koju upoznate iz nove perspektive.
- Bliska prijateljstva se obično razvijaju postupno kako osobe uče dijeliti svoje unutarnje osjećaje.
- Izbjegavajte naglo upuštanje u intenzivna prijateljstva dijeleći previše prebrzo ili očekujući da će i druga osoba biti toliko otvorena. Pustite da se odnos razvije prirodnim putem.
- Cijenite sva svoja prijateljstva i njihove jedinstvene karakteristike radije nego da inzistirate da jedino romantična veza može umanjiti vašu usamljenost.

## Razvijajte se

Razmišljajte o sebi kao o cjelovitoj osobi i pokušajte ne zanemarivati druge potrebe samo zato što vaše društvene potrebe nisu zadovoljene.

- Vodite računa o održavanju navike zdrave prehrane, redovite tjelovježbe i adekvatnog spavanja.
- Iskoristite svoje vrijeme kad ste sami kao priliku za razvoj samostalnosti.

- Naučite voditi brigu o svojim emocionalnim potrebama.
- Kad god je to moguće, iskoristite iskustva iz prošlosti u kojima ste uživali kako bi vam pomogla da prepoznate što bi vam sada pomoglo da uživete u vremenu kad ste sami.
- Okružite se stvarima (knjigama, igrama, glazbom) u kojima možete uživati kada ste sami.
- Probajte raditi sami stvari koje bi inače radili u društvu (npr. ići u kino).
- Ne odlučujte unaprijed kako ćete se osjećati radeći neku aktivnost. Trudite se održati otvoren um.

Ukratko, nemojte definirati sami sebe kao usamljenu osobu ili usamljenika. Bez obzira koliko se loše osjećali, usamljenost će se umanjiti, ako ne i nestati kad usmjerite pažnju i energiju na nešto drugo. Postavljanje ciljeva i razumijevanje vlastitih potreba, odličan je početak za to.



BIOANDINA

**NOVI  
PROIZVOD**



**3 biljna ekstrakta**

**željezo i krom**

**9 vitamina**

**L-Citrulin**

# B-DYNAMIC

**ELIMINIRAJ UMOR, DODAJ ENERGIJU!**

ENERGIJA

BALANS

FOKUS

Doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije, smanjenju umora i iscrpljenosti



VEGAN



GLUTEN FREE



SOY FREE



GMO FREE

Posjetite naš webshop [www.bioandina.hr](http://www.bioandina.hr)



bioandinahr



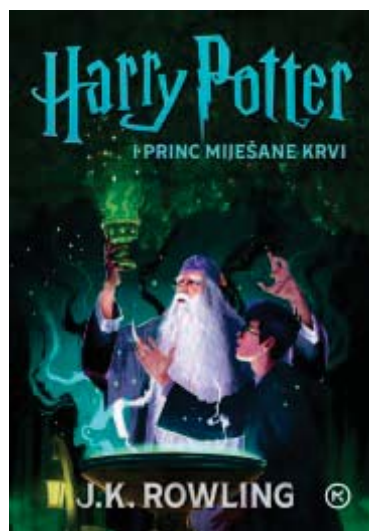
bioandina\_hr

SUVREMENA žena

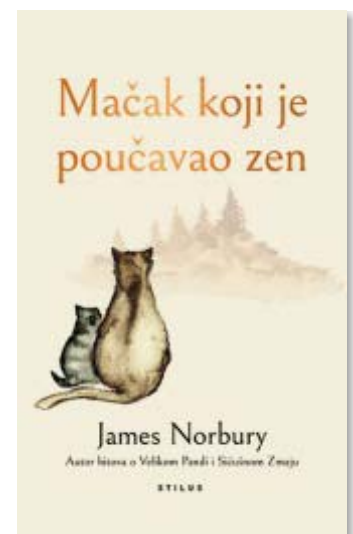
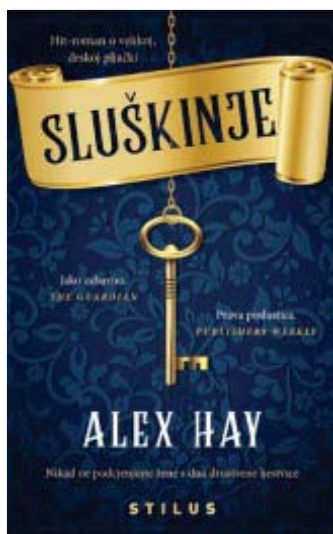
# IZLOG



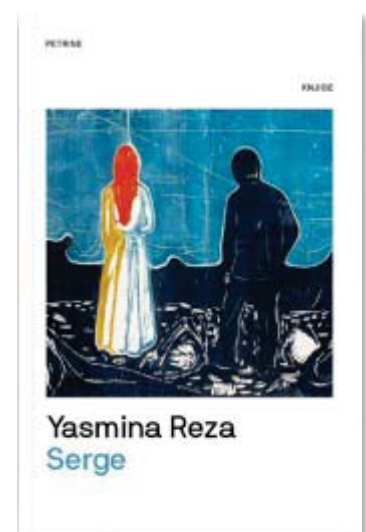
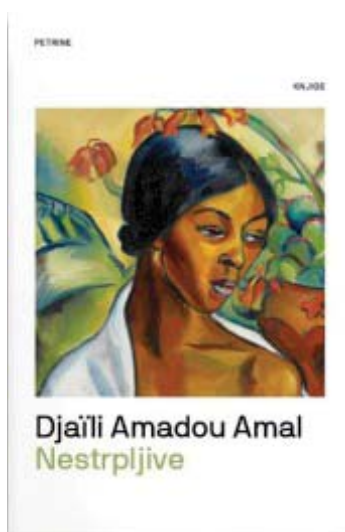
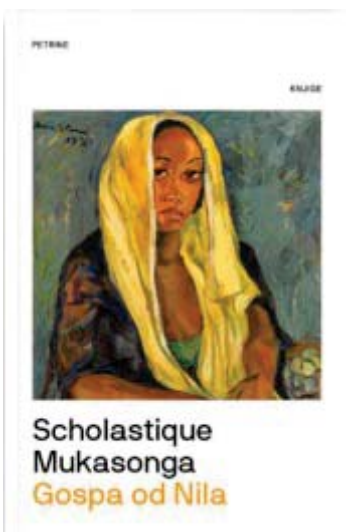
# KNJIŽEVNI KUTAK



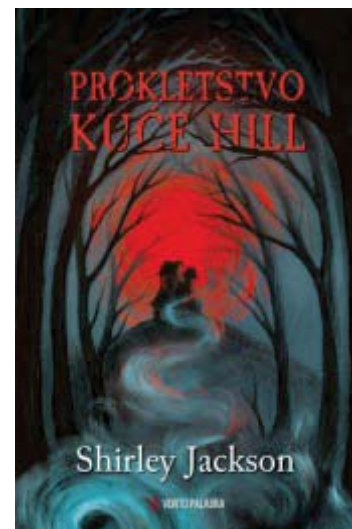
## MOZAIK KNJIGA



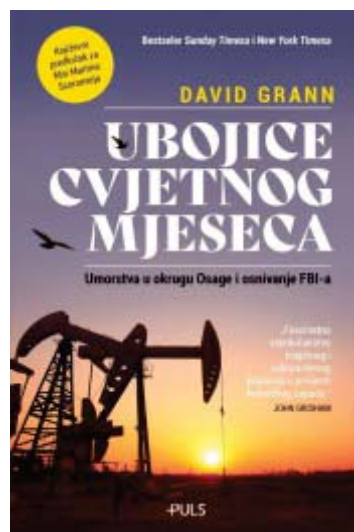
## STILUS



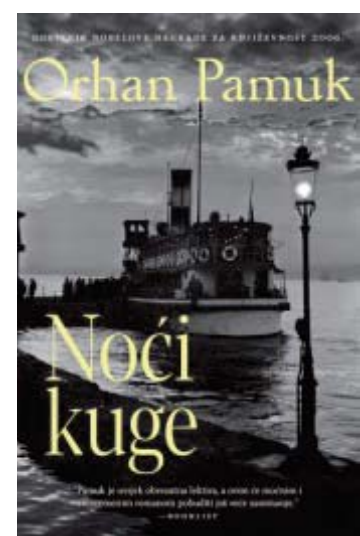
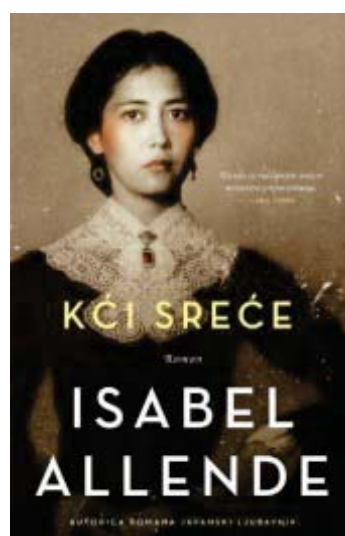
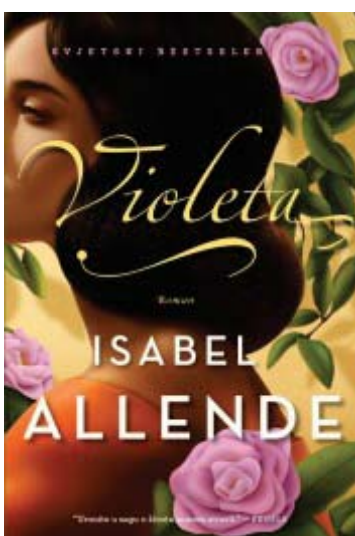
## PETRINE KNJIGE



**ZNANJE, VORTO PALABRA**



**BIBLIOTEKA PULS, EGMONT**



**VUKOVIĆ & RUNJIĆ**



### **Eau Thermale Avène Hydrance BOOST Koncentrirani hidrirajući serum**

Obogaćen hijaluronskom kiselinom i vitaminom B3 koji pojačavaju hidraciju i vraćaju koži ravnotežu, te Avène Termalnom izvorskom vodom koja prirodno umiruje i obnavlja..

### **XeraCalm Nutrition hidrirajući balzam**

Svakodnevna njega osjetljive i suhe kože cijele obitelji (dojenčad, djeca i odrasli).

Obnavlja, hrani i umiruje kožu, a svakodnevni život čini jednostavnijim. 95% sastojaka prirodnog podrijetla.



# PROIZVODI ZA NJEGU...



### **Melascreen koncentrat protiv mrlja**

Za njegu kože s lokaliziranim smeđim mrljama (trudnička maska - melazma, kontracepcijska maska, mrlje nakon akni). Depigmentira i korigira smeđe mrlje.

### **A-Derma Biology Hyalu serum 3u1**

Dermokozmetički proizvod s certifikatom organske kozmetike. Formuliran s osnovnim sastojcima kako bi se osigurala optimalna podnošljivost i uravnoteženje dehidrirane fragilne kože. Hidrira, čini kožu punijom, ojačava.



### Bioandina proizvodi

Bogate nutritivne vrijednosti  
najkvalitetnijih autohtonih  
peruanskih biljaka.



### Camu Camu BIO kapsule Vitamin C kompleks

Prirodan dodatak prehrani  
dobiven od divljeg ploda  
voća camu camu koji u  
svom sastavu ima 100 %  
prirodan vitamin C.



### Nasafytol kapsule

Dodatak prehrani s kvercetinom,  
kurkumom i vitaminom D. Vitamin D  
doprinosi normalnoj funkciji  
imunskog sustava.

... I PROIZVODI  
ZA ZDRAVLJE



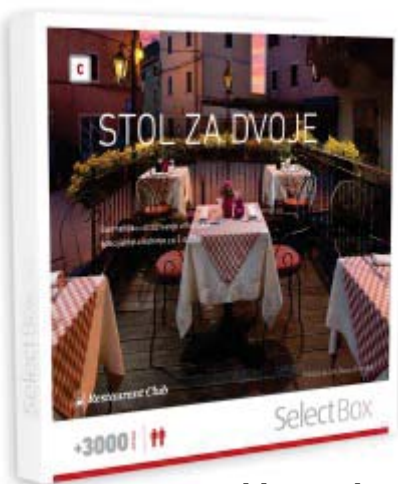
### Cicatridina vagitoriji

Služe za ubrzanje zacjeljivanja  
oštećenja na sluznici rodnice i  
vraćanje prirodne vlažnosti rodnice.



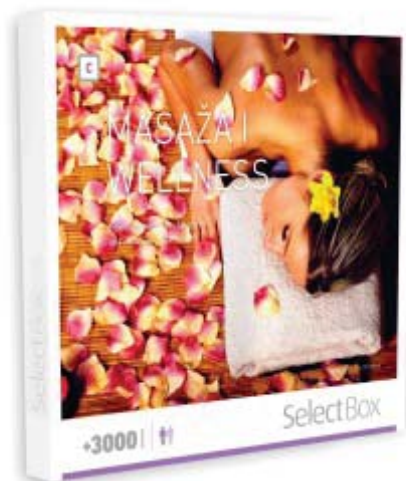
**Poklon paket  
Čarobni odmor**

Jedna noć ili dvije noći  
u luksuznom ambijentu  
i iznenađenje za 2 osobe.



**Poklon paket  
Stol za dvoje**

Gurmansko istraživanje  
vrhunskih specijaliteta  
kuhinje za 2 osobe.



**Poklon paket  
Masaža i wellness**

Posjet kozmetičkom  
salonu ili wellness-centru  
za 1 osobu ili 2 njih.

## NEZABORAVNI DOŽIVLJAJI



**Far Away Beyond parfem**

Parfem koji pomiče sve granice s  
najvećom koncentracijom mirisnih ulja.  
Krase ga egzotični jasmin, sočna  
kruška i cijela mahuna madagaskarske  
vanilije.

NEODOLJIVE  
MIRISNE NOTE





**Sunčane naočale Police**

Nova POLICE ženska kolekcija naočala posvećena je ženama snažnog i nesalomljivog duha, koje su uvijek znatiželjne i beskompromisne.

ATRAKTIVNI  
MODNI KOMADI

**Galko kožna torba**

Izrađena od kvalitetne goveđe kože. Zatvara se pomoću bravice na poklopcu.



**Galko kožni proizvodi**

Bezvremenski Galko proizvodi izrađeni su od najkvalitetnije goveđe kože.

**Galko kožni novčanik**

Izrađen od kvalitetne goveđe kože u kombinaciji floter kože i kože kroko uzorka.

# Sretne obitelji sjede za stolom

**Stol povezuje obitelji, a djeci omogućuje  
skladan razvoj**



Piše: **Daria Antonović**

Savjetnica i mentorica za odgoj i osobni razvoj,  
edukator za roditelje

„Svaka sretna obitelj nalik je jedna drugoj, a svaka nesretna je nesretna na svoj način“, davno je zapisao Tolstoj.

**S**vaka „sretna“ obitelj sjedi za stolom (objeduje, blaguje, druži se)! Nekad je to bilo potpuno normalno i neupitno, a danas je to luksuz koji si rijetki mogu priuštiti. Luksuz koji nije vezan za materijalno, odnosno jeste, ali na drugi način. Luksuz koji je uvjetovan obvezama, nedostatkom slobodnog vremena, a sve zato kako bismo bili sretni i kako bi obitelj bila zadovoljna.

Nije li to ironično? Jer u tom i takvom sustavu rijetki su sretni. Nemamo vremena

sad kako bismo ga imali jednom, samo pitanje je kad je to jednom.

Stol, da stol je ključ uspjeha i sklada u obitelji. Za stolom se razgovara, raspravlja, dogovara, komunicira, zbližava.

Već dvanaest godina radim s djecom i roditeljima, i već na početku, a ujedno i sve do danas, susrećem se s različitim kategorijama obitelji koje ne sjede za stolom.

Teško mi je povjerovati da se obitelj nikad ne okupi za stolom. Zapravo, kao da živim u nekoj drugoj stvarnosti jer ni moja obitelj se nije okupljala za stolom. Misleći kako smo mi izuzetak, bilo mi je izazovno povjerovati



kako je to „novo normalno“ koje je zapravo daleko od „normalnog“.

Stječući iskustvo u svojoj praksi uočila sam kako djeca nemaju razvijenu kulturu blagovanja i kod djece koja su smatrana rizičnom skupinom (jako malo jedu) odlučila sam intervenirati kroz razgovor s roditeljima. I oni sami su potražili savjet jer nisu znali kako nagovoriti dijete da jede. Moj prvi savjet bio je da sjednu za stol i kad dijete vidi da i roditelji pozitivno pristupaju obroku, možda i samo krene u tom smjeru. Tada mi je majka obitelji rekla kako oni ne jedu zajedno: „Ali ja jedem na poslu, muž

“ I dok rješenja sklada i sreće tražimo negdje okolo, sjetimo se koliko je rješenje uistinu jednostavno i čeka nas u našem domu, za stolom bilo da se radi o doručku, ručku, večeri, ispijanju popodnevnog čaja...

jede na poslu, pa mi ne jedemo zajedno! Ja lovim dijete žlicom po stanu da pojede!“ Moram priznati da me to neugodno iznenadilo i iz ovog primjera je izgledno kako dijete ni nema razvijenu naviku sjedenja za stolom, blagovanja. Drugi

## SRETNE OBITELJI SJEDE ZA STOLOM

primjer je dijete kod kojeg su izazov bili socijalni odnosi, iskazivanje potreba, želja, neugodnih i ugodnih emocionalnih stanja. Predložila sam da tijekom sjedenja za stolom roditelji normalno razgovaraju i uključuju dijete, da si iskazuju i pozitivno i manje pozitivno, da slobodno raspravljaju te da ako je potrebno djetetu dodatno pojašne situaciju. I tu sam naišla na neugodno iznenađenje, odnosno roditelji se nisu mogli sjetiti kad bi tako nešto mogli ubaciti u raspored! Evo, pišem sad ovo s dozom tuge, zbog svake obitelji koja nema priliku sjediti za stolom i povezivati se.

Nakon niza sličnih primjera jednostavno sam i sama zaboravila na stol kao mjesto okupljanja i povezivanja. Sve dok nedavno nisam slušala emisiju u kojoj je gošća istaknula kako ona inzistira na tome da se obitelj okupi za stolom, da razgovaraju, raspravljaju, povezuju se, planiraju i dogovaraju. Navela je sve dobrobiti s kojima sam i sama upoznata i pomislila sam kako bi bilo odlično da baš svi to znaju i kako bi bilo odlično da što više obitelji pronade vremena za takva okupljanja. Navest ću još neke dobrobiti osim onih koje sam već navela.

**Govor** – primjećujemo kako je razvoj govora sve više u kašnjenju i kako sve više djece kasnije progovori te se teže verbalno izražavaju. Iz toga proizlazi i manjak samopouzdanja, različita nelagodna stanja, traženje načina kako se izraziti i ponekad je

to plač, vikanje, ugriz, udaranje, povlačenje. Često se za to krivi vrijeme provedeno ispred medija. Ovo je jedna od kategorija koja bi se mogla promijeniti sjedenjem za stolom. Za stolom se razgovara, postavljaju se pitanja, odgovara se, sudjeluje se u razgovoru. To je poticajno okruženje za dijete, a osim za dijete i za svakog člana obitelji.

**Socijalna komponenta razvoja** – također su primijećeni sve veći izazovi u stvaranju prijateljskih i suradničkih odnosa s drugima.

Ponekad se čini kao da dijete, pa čak i odrasla osoba, nije prevladala ego fazu koju je trebala nadići nakon druge godine. No, nije tako. Pojedincima je teško izraziti se naspram drugih, iskazati svoje želje i potrebe, uvažiti druge, dogovoriti se, surađivati općenito. Sve više se djeca igraju sama i nakon četvrte godine (do četvrte godine je taj segment razvojno prihvatljiv). Odrasli su sve manje spremni na timski rad, suradnički rad. Upravo za obiteljskim stolom se razvijaju socijalne kompetencije, a dijete od malih nogu uči o tome, gleda to, upija, sudjeluje i živi na takav način.

**Emocionalna komponenta razvoja** – emocionalni razvoj pojedinca traje i do 25. godine života, ponekad i dulje. Svi segmenti razvoja međusobno su povezani, no ovdje ih razdvajam radi zornog prikaza važnosti ovakve rutine – sjedenja za stolom. Sjedeći



“ Upravo za obiteljskim stolom se razvijaju socijalne kompetencije, a dijete od malih nogu uči o tome, gleda to, upija, sudjeluje i živi na takav način.

za stolom, družeći se i raspravljajući svaki član obitelji može izreći slaganje odnosno neslaganje i tu se stvaraju temelji za osvještavanje emocija, prepoznavanje svojih i emocija drugih, za učenje primjerenog iskazivanja emocija. Dijete treba biti okruženo ugodnim i manje ugodnim emocionalnim stanjima i u redu je da ih proradi i nauči iskazati već u ranoj dobi.

I u ovim čudnim „normalnim“ vremenima dok jurcimo iz obaveze u obavezu

zaboravljamo na ključ sreće, a to je upravo stol koji nas povezuje, koji povezuje obitelji, a djeci omogućuje skladan razvoj.

Nisam uzela u obzir – znaju li čitatelji što je sjedenje za stolom? I dok rješenja sklada i sreće tražimo negdje okolo, u knjigama, tečajevima, obavezama... sjetimo se koliko je rješenje uistinu jednostavno i čeka nas u našem domu, za stolom bilo da se radi o doručku, ručku, večeri, ispijanju popodnevnog čaja...

# Možda nemate uvijek kontrolu nad životom, ali život je uvijek vrijedan življenja

**Ponekad je bitno preživjeti, odnosno sakriti se dok oluja ne prođe**



Piše: **Matej Čuljak**, mag. psych.  
Psiholog, psihoterapeut

**„Tri su stvari koje možete učiniti sa svojim životom: možete ga protratiti, potrošiti ili uložiti. Najbolje je iskoristiti svoj život tako što ćete ga uložiti u nešto što će trajati duže od vašeg vremena na Zemlji.“**

(Rick Warren)

Sreća ili nesreća, tko to zna? Jedino bogatstvo siromašnog starca bili su njegov sin jedinac i jedan konj s kojim je orao njivu, pa su imali što jesti. Kad je jednog dana konj pobjegao, svi su u selu povikali: Ajme nesreće! Svi osim starca koji je govorio:

Sreća? Nesreća? A tko to zna.. Za par dana konj se vratio i doveo za sobom cijelo krdo divljih konja. Svi viknuše: Koja sreća! Svi osim starca koji je govorio: Sreća? Nesreća? A tko to zna... Starčev sin slomio je nogu pokušavajući pripitomiti jednog od divljih konja i svi u selu graknuše: Ajme nesreće! Jedino starac govoraše: Sreća? Nesreća? A tko to zna... Uskoro se i zaratilo pa jedino starčevog sina zbog slomljene noge nisu regrutirali u vojsku. Svi naravno viknuše: Kakva sreća! Svi osim mudrog starca koji je i dalje govorio: Sreća? Nesreća? A tko to zna.



“Kada krene nizbrdo, čovjek današnjice to ne prihvaća i pribjegava raznim načinima kako da se što prije „usreći“, ne gledajući da je život prepleten srećom i nesrećom.

Mogao bih nabrojiti još ovakvih situacija, no već sada možete shvatiti poantu, jer smo svi u svojim životima iskusili barem jednu ovakvu situaciju. Ova poučna priča Anthony de Mella, govori da puno toga u životu shvaćamo zdravo za gotovo, kao da nas se u životu malo toga pita. Starac iz priče je mogao cijeli život očajavati, no on je odlučio da će živjeti život i u skladu s tim se i ponašao. Znao je da nema kontrolu nad životom, ali da je život uvijek vrijedan življenja. Odlučio je da se neće zamarati lošim danima koji dolaze, jer bez njih život

ne bi bio život. Ovo me podsjeća na Joba, starozavjetnog lika, koji je znao reći: „Bog dao, Bog uzeo, blagoslovljeno ime Gospodnje.“ Starac iz priče i Job su bili svjesni da im i dobro i loše dolaze od Boga, te da On zasigurno zna zašto nam stavlja neke prepreke i probleme na put.

### **Vrijeme otkrije pravi smisao svake situacije**

Ubrzani čovjek današnjice ne daje sebi dovoljno vremena za promišljanje o

## ŽIVOT JE UVIJEK VRIJEDAN ŽIVLJENJA

ovakvim stvarima, već život živi brzo, površno i bez previše brige dok god mu ide u životu.

Kada krene nizbrdo, čovjek današnjice to ne prihvaća i pribjegava raznim načinima kako da se što prije „usreći“, ne gledajući da je život prepleten srećom i nesrećom, a na svakom od nas je da procijenimo: Sreća ili nesreća...

Ponekad je bitno preživjeti, odnosno sakriti se dok oluja ne prođe. Izaći van na oluju i derati se na nju, svađati se s njom, može biti donekle „terapijski“, no uglavnom riskiramo da pokisnemo i da nas možda udari grom ili ozlijedi tuča.

Sakrijte se dok ne prođe najgore. Nema ništa loše u tome da procijenimo da nismo spremni za borbu s olujom, već da snagu trebamo mudro čuvati za one situacije u kojima svojim djelovanjem možemo nešto promijeniti.

Viktor Frankl je rekao da su zatvorenici u koncentracijskim logorima također uvijek imali izbor – baciti se na električnu ogradu ili pronaći smisao u patnji koja ih je u tom trenu snašla. Starac iz priče je mogao u svakoj lošoj situaciji koja ga je snašla naći razlog za očajavanje, no nije dopustio da ga to preuzme, već je poučen mudročću života čekao da se tijekom vremena otkrije pravi smisao svake situacije.

### **Iz traume je nikao plod koji je iscijelio njeno ranjeno srce**

Uz dopuštenje prijateljice, opisat ću njezino iskustvo i traumu koju je doživjela. Ona je kao mlada studentica u 22. godini života doživjela silovanje od poznanika. U to vrijeme nije dobila potrebnu psihološku podršku i potisnula je to iskustvo.

Diplomirala je, zaposlila se, magistrirala, ulazila i izlazila iz veza, putovala te imala ispunjen privatni i poslovni život. Sve dok u njenoj 49. godini nije doživjela gubitak odnosa u privatnom životu zbog kojeg je tema silovanja isplivala na površinu.

Potražila je psihološku pomoć, krenula na psihoterapiju i proradila tu situaciju. Ona sama kaže da je iz njene traume nikao plod koji je iscijelio njeno ranjeno srce i sada može djelovati preventivno i terapijski u individualnim susretima.

Zato danas, u radu s tinejdžerima, razgovara s njima, potiče ih na asertivnost i rano prepoznavanje svih oblika mogućeg zlostavljanja.

### **Pomirite se sa svojom prošlošću**

Tako i vi, sjetite se svih situacija za koje ste mislili da će vas „koštati“ glave, pa ste i danas ovdje. S ponekim ožiljkom, s ponekim manje ili više ružnim iskustvom, ali bogatiji





Foto: Depositphotos

“Ponekad je bitno preživjeti, odnosno sakriti se dok oluja ne prođe. Nema ništa loše u tome da procijenimo da nismo spremni za borbu s olujom, već da snagu trebamo mudro čuvati za one situacije u kojima svojim djelovanjem možemo nešto promijeniti.

za životno iskustvo koje će vas pomagati u ostatku vašeg života.

Pomirite se sa svojom prošlošću. Boreći se protiv nje vi ju i dalje držite na životu. Otpustite ju i dopustite joj da padne u zaborav. Što vi budete jači, ona će sve više nestajati.

**Ako netko u svom životu i dalje ne vidi blagoslove u situacijama teškoće kroz koje je prošao, znači da te situacije još uvijek nije prihvatio kao neizbježne za osobno obraćenje, pronalazak vjere i duševnog mira.**

# Kako biti uspješniji na društvenim mrežama u 2024. godini

## Pet savjeta za uspješniju promociju na društvenim mrežama



Piše: **Danijela Slavica**  
Stručnjakinja za digitalni marketing  
i odnose s javnošću

**P**opularnost društvenih mreža iz godine u godinu raste. U srpnju 2023. u svijetu je bilo 4,88 milijardi korisnika društvenih mreža, što je gotovo 60 % svjetske populacije. To je porast od oko 5 % u odnosu na prošlu godinu.

Osim što je sve više ljudi na društvenim mrežama, više je i vremena koje provode skrolajući po Facebooku, Instagramu, TikToku...

No, to znači i više konkurencije, te veće budžete koje morate osigurati za promociju vaše tvrtke na društvenim mrežama.

Ako u 2024. godini želite poboljšati svoju marketinšku strategiju i optimalno koristiti resurse kako bi se predstavili ciljanoj publici, primijenite pet savjeta u nastavku.

### **Pet savjeta za uspješniju promociju na društvenim mrežama**

#### **SEO na društvenim mrežama bit će važniji od hashtagova**

Optimizacija za tražilice (SEO) je alfa i omega vašeg odnosa s Googleom i ako želite da Google voli vaš sadržaj, onda ćete



“Ponekad je ono što želite objaviti najbolje ostaviti u obliku nebrušenog dijamanta. Tako ćete publici pokazati da je sadržaj autentičan i iskren. Savršena slika izgubila je svoj smisao i više ne prolazi kod publike.

se maksimalno potruditi oko optimizacije. Osim na web stranici, SEO postaje važan i na društvenim mrežama. Prema istraživanju, oko 40 % mladih ljudi, od 18 do 24 godine, koristi društvene mreže poput tražilice. To znači da će ova grupa ljudi restoran prije potražiti na Instagramu ili TikToku, nego na Google mapi. Eto, zato je SEO na društvenim mrežama sve važniji.

SEO će prema predviđanjima za 2024. imati veliku ulogu u viralnosti vaših objava. Možda čak više od *hashtagova*. Objave koje ćete ubuduće vidjeti na kartici "Za vas" bit će tamo zbog pravih ključnih riječi, a ne

zbog *hashtagova*. Zato bi vaša strategija nastupa na društvenim mrežama za sljedeću godinu također trebala sadržavati istraživanje ključnih riječi. Istraživanje Hootsuitea pokazalo je da objave na društvenim mrežama koje su ispolirale svoj

## BITI USPJEŠAN NA DRUŠTVENIM MREŽAMA U 2024.

SEO, imaju višu stopu angažmana – i to povećanje od čak 30 %.

### **LinkedIn više neće biti samo posao i profesionalni sadržaj**

LinkedIn više nije društvena mreža na kojoj se objavljuje samo profesionalni sadržaj, objave o tome kako tražite ili nudite posao, nove radnike, ili se pak žalite na posao i šefa.

Korisnici su se na ovoj platformi počeli ponašati manje uštogljeno i krenuli su dijeliti više sirovog sadržaja inspiriranog svojim iskustvima. Ova platforma postaje osobnija, s objavama u kojima možete pronaći savjete o svemu i svačemu.

Izgleda kao da su svi na LinkedInu skinuli svoja poslovna odjela i pokazuju svoje pravo lice ogolivši svoju dušu do kraja.

Pišu o tome kako se snalaze žonglirajući s poslovnim zadacima, savjete o tome kako brinuti za mentalno zdravlje, tekstove o tome kako im je teško kad trebaju pronaći inspiraciju itd.

Osobnije objave na LinkedInu počele su se pojavljivati tijekom pandemije i taj trend se nastavlja i dalje. Međutim, još nije jasno preferira li algoritam ovu vrstu postova više od onih koji se fokusiraju samo na profesionalne. LinkedIn je zapravo postao

Facebook od prije par godina. Ona ista mreža na koju su svi na LinkedInu, odjeveni u svoja poslovna odjela, gledali s ironičnim podsmjehom.

### **Reels će i dalje vladati Instagramom**

Otkako je video sadržaj kratke forme zagospodario Instagramom, Instagram *Reels* i dalje nastavljaju biti najprivlačnija vrsta sadržaja na ovoj mreži.

Oko 62 % aktivnih korisnika Instagrama koristi ovu mrežu za istraživanje proizvoda i marki, a algoritam aplikacije favorizira *Reels*, dajući veliki prioritet ovoj vrsti sadržaja. Važna stavka kod izrade *Reelsa* je korištenje zvukova kako bi se povećale šanse za viralnost videozapisa. To je velika tajna koju i vi sada znate!

Instagram će ostati jedna od vodećih platformi društvenih medija koje koriste brendovi, a popularnost će joj rasti i u 2024. Ova društvena platforma ima preko 2,35 milijardi mjesečno aktivnih korisnika dok se broj dnevno aktivnih korisnika procjenjuje na 500 milijuna.

### **Suradnja je ključ za bolju vidljivost**

Održavanje organskog dosega unatoč stalnom opadanju vidljivosti pravi je izazov. Rješenje je jednostavno: suradnja. Umjesto da o društvenim mrežama stalno



Foto: Pixabay

razmišljate kao o mjestu promocije, zamislite ih kao mjesto gdje ćete razvijati odnose sa svojim pratiteljima, kupcima zaposlenicima, javnošću...

Društvene mreže su prije svega DRUŠTVENE pa ih koristite u tu svrhu. Planirajte i objavljujte što je više moguće sadržaja koji su stvorili vaši zadovoljni kupci i pratitelji – taj sadržaj je osobito važan za vašu tvrtku. Na taj način ne samo da ćete imati više novog, korisnog i zanimljivog sadržaja, već ćete dobiti veću vidljivost i povjerenje u svoj brend.

### Neobrađeni sadržaj

Sadržaj na društvenim mrežama koji nije previše producirani ili previše profesionalan, sve je popularniji. Što pod ovim mislim?

Ponekad je ono što želite objaviti najbolje ostaviti u obliku nebrušenog dijamanta. Tako ćete publici pokazati da je sadržaj autentičan i iskren. Korisnici društvenih

medija znaju i razumiju da online svijet može često predstavljati fantastičnu, pomno proizvedenu sliku nekog brenda ili tvrtke. Gdje je sve do detalja razrađeno i bez greške. E takva savršena slika na društvenim mrežama izgubila je svoj smisao i više ne prolazi kod publike.

Brendovi bi na društvenim mrežama trebali otkriti ljude koji stoje iza organizacija, firmi, udruga... To je razlog zašto će fotografije vašeg tima, dobiti više pozornosti od posta u kojem opisujete jedan od vaših proizvoda. Publika ne želi stalne objave o prodaji. Žele vidjeti emotivan sadržaj, nešto zabavno i smiješno, ono što će ih ostaviti bez daha, video iza kulisa dok pripremate nekakav event, radnu atmosferu, vaš monolog nakon važnog sastanka...

Ovim sadržajem pokazat ćete da vaš brend ima ljudsko srce s kojim se publika može povezati.



# Goodie Box Suvremene žene

## Predblagdanski Goodie Box

Ovogodišnji predblagdanski Goodie Box Suvremene žene donosi izdašan sadržaj u kojemu će uživati mnogi. Goodie box sadrži najkvalitetnije proizvode za zdravlje i osobnu njegu, poneko gastro iznenađenje, poklon od kvalitetne kože te jedan od nekoliko od zanimljivih književnih naslova.



### DR. OETKER CREATIVE PUDINZI I KALUPI ZA PUDING S POKLOPCEM 6×150 ml

*Dr. Oetker Creative pudinzi* deserti su koji će se svidjeti onima koji su odvažni i vole isprobavati jedinstvene okuse. **Set od 6 malih kalupa** idealan je za serviranje Dr. Oetker pudinga i ostalih slastica.

- **Creative pudding okus cookies & cream**
- **Creative pudding okus vanilije i lavande**
- **Creative pudding s bijelom čokoladom i cimetom**

## LASELLE VAGINALNI UTEZI I BALMY INTIMNA HIDRANTNA KREMA



**Laselle utezi Brenda INTIMINA** pružaju jednostavan i siguran trening mišića zdjeličnog dna za dugotrajnu snagu i otpornost. Dolaze u tri težine koje se mogu kombinirati, izrađeni su od 100% medicinskog silikona. **Krema za intimnu hidrataciju Balmy** vlaži i umiruje vanjski dio spolovila. Ima produljena svojstva vlaženja, zaštite i umirivanja kože kako bi se ostvarila mekoća i osjećaj udobnosti.

## KNJIŽEVNI NOVITETI IZ MOZAIK KNJIGE



Svaki Goodie Box sadrži **jedan od odličnih naslova izdavača Mozaik knjiga**. Među naslovima su Anatomija ljubavi, Milosti, Srce crno kao tinta, Obiteljske igre, U sjeni vinove loze, Harry Potter i Plameni pehar, Harry Potter i zatočenik Azkabana, Peanut Jones i Oslikani Grad, Zbroj naših poljubaca...

## KERACNYL PJENUŠAVI GEL



**Keracnyl pjenušavi gel** blago pročišćava i čisti kožu sklonu nastanku akni. Formula sadrži Myrtacine®, djelatnu tvar biljnoga podrijetla, stvorenu temeljem Pierre Fabre Botanical Expertise, koja djeluje na C. acnes biofilm. Za primjenu od 9. godine. Ispitano pod nadzorom dermatologa. Čuva kožnu barijeru. Za lice i tijelo. Bez sapuna. Nekomedogeno. Biorazgradiva formula.

## **GALKO PRIVJESAK MAŠNA OD KVALITETNE GOVEĐE KOŽE**



*Galko privjesak mašna* može se nositi na kožnim torbama, ruksacima, ali i kao privjesak za ključeve. Privjesak se sastoji od mašne koja je izrađena od kvalitetne goveđe kože te lančića s karabinerom pomoću kojeg se objesi na željeni modni komad.

\*Privjesak mašna dolazi u Goodie boxu za žene.

## **GALKO ETUI ZA KLJUČEVE OD KVALITETNE GOVEĐE KOŽE**



*Galko etui za ključeve* izrađen je od kvalitetne goveđe kože. Kopča se na preklop pomoću drukera. Unutrašnjost sadrži metalni mehanizam sa 6 alkica za ključeve.

\*Etui za ključeve dolazi u Goodie boxu za muškarce.

## **FILLERINA 12HA**



*Fillerina 12HA* popunjava bore i povećava volumen. Prvi neinvazivni filer tretman za kućnu upotrebu. 12HA označava 12 različitih molekula hijaluronske kiseline s različitim molekularnim masama koje dopiru u duboke slojeve kože bez igala i boli, prava je alternativa injekcijama dermalnih filera. Zaglađuje bore, obnavlja elastičnost i svježinu kože, povećava volumen jagodica i usana.



## BIORELA® MAGNEBIOTIC



**Biorela® MagneBiotic** jedinstvena je **ANTISTRES** formula za dobro raspoloženje te smanjenje umora i iscrpljenosti. Magnezij s vitaminom B6 za bolju apsorpciju. Klinički potvrđen soj Howaru® Calm (*Lactobacillus paracasei* Lpc-37™) u snažnoj dozi od 17 milijardi CFU u dnevnoj dozi. Opušta mišiće i smanjuje umor i iscrpljenost, čuva zdravlje živčanog sustava i povećava otpornost na stres.

## ENTEROBULARDI KASPULE



**EnteroBulardi kapsule** su dodatak prehrani za zdravlje crijevne flore. Kombinacija prebiotika inulina i probiotika *Saccharomyces boulardii* stvara sinergiju učinka. Inulin osigurava okruženje za rast dobrih bakterija. Bilo da ste unazad pola godine uzimali antibiotik ili planirate put u drugo podneblje, dobro je imati na umu svoju crijevnu floru i sastav dobrih bakterija u probavnom traktu.

## EQUILIBRA® PROBIO 24



**Equilibra® Probio 24 milijardi mliječnih fermentata** BEZ GLUTENA i LAKTOZE je dodatak prehrani na bazi 5 odabranih sojeva mliječnih fermentata uz snažnu dozu od čak 24 milijardi dobrih bakterija. Crijevne bakterije su skup bakterija koje žive u ljudskim crijevima. U fiziološkim uvjetima postoji ravnoteža između bakterija koja se može mijenjati zbog raznih čimbenika kao što su pogrešne prehrabene navike, upalni procesi, želučane tegobe, stres.



## NIVEA CELLULAR LUMINOUS SERUMI

NIVEA Cellular Luminous Anti-Age Serum **protiv staračkih pjega** smanjuje staračke pjege nastale tijekom 10 godina, s vidljivim rezultatima nakon 2 tjedna. NIVEA Cellular Luminous 630 napredni serum **protiv pigmentacijskih mrlja** smanjuje vidljivost svih vrsta tamnih mrlja u samo 2 tjedna i sprječava njihovo ponovno pojavljivanje. NIVEA Cellular Luminous serum **protiv mrlja od akni** u 2 tjedna smanjuje vidljive mrlje od akni.

\*U svakom Goodie boxu je jedan od ovih seruma



## NIVEA FRESH SENSATION ANTIPERSPIRANT U SPREJU

**NIVEA Fresh Sensation antiperspirant u spreju** pruža 72h zaštite od znojenja i neugodnih mirisa, s jedinstvenom INFINIFRESH formulom koja se aktivno bori protiv bakterija koje uzrokuju neugodne mirise. Dolazi sa svježim, dugotrajnim mirisom i pruža osjećaj svježje kože koji traje cijeli dan. Ne sadrži etilni alkohol, a podnošljivost s kožom je dermatološki dokazana.



## NIVEA CREME KREMA

Obožavana **NIVEA Creme krema** pruža koži sve što joj je potrebno da ostane čista, svježja i glatka. Krema koja je već preko sto godina obožavana diljem svijeta zahvaljujući dubinskoj njezi i zaštiti koju pruža. Ova nenadmašna hidratantna krema prikladna je za sve tipove kože, djecu i odrasle te tijekom svih godišnjih doba. Sadrži koži srodan Eucerit®, jedinstveni hidratantni sastojak koji koži pruža svu potrebnu vlažnost.

\*Nije u svim Goodie boxovima.



## REVALID ŠAMPON ZA STIMULACIJU RASTA KOSE

**Revalid šampon za stimulaciju rasta** kose sadrži Redensyl, inovativni sastojak koji dokazano obnavlja stanice u folikulima odgovornim za rast kose. Sastoji se od dvije patentirane molekule – DHQG, dobivenog iz stabla ariša, i EGCG2, koji se nalazi u listovima zelenog čaja – u kombinaciji s cinkom i aminokiselinom glicinom.



## PERSKINDOL ACTIVE SPRAY

**Perskindol Active spray** ima dvostruko djelovanje – trenutan učinak hlađenja nakon kojeg slijedi brzo zagrijavanje. Sadrži eterična ulja na biljnoj bazi koja se brzo upijaju i djeluju osvježavajuće revitalizirajući kožu. Uravnotežena kombinacija eteričnih ulja također pospješuje prokrvljenost što pomaže održavanju zdrave kože i pruža smirujući, opuštajući osjećaj topline.



## KAVA COSTA COFFEE COLOMBIAN ROAST

**The Colombian Roast** sadrži samo zrna iz podnožja kolumbijskih brežuljaka. Puna uravnoteženoga okusa, s daškom svježine, testirao ju je i odabrao Gennaro Pelliccia, majstor kave u tvrtki Costa Coffee. Bogata okusom i notama karamele.



## AVENE MICELARNI LOSION

**Avene micelarni losion** za odstranjivanje šminke i nježno čišćenje i umirenje osjetljive kože. Formula s dvostrukim djelovanjem, s još boljim učinkom odstranjivanja šminke uz pojačanu hidraciju. Iznimno nježno odstranjuje nečistoće bez isušivanja kože. Odstranjuje i voodopornu šminku. Diskretan i nježan miris. Mali broj sastojaka (bez parabena).



## A-DERMA BIOLOGY DERMATOLOŠKA MICELARNA VODA

**A-Derma Biology dermatološka micelarna voda** dermokozmetički je proizvod s certifikatom organske kozmetike. Hidra-čišćenje fragilne kože lica. Formulirana je s osnovnim sastojcima kako bi se osigurala optimalna podnošljivost i nježno odstranjivanje šminke.



## CICATRIDINA® MAST I PROKTIS-M® PLUS MAST

**Cicatridina mast** s hijaluronskom kiselinom pomaže ubrzanju i poboljšanju procesa reepitelizacije i obnove tkiva. Prednost Cicatridina masti je u tome što se može primijeniti direktno na otvorenu ranu. **Proktis-M PLUS** mast za rektalnu primjenu pomaže pri procesima ponovne epitelizacije i zacjeljivanja oštećenja anorektalnog kanala. Uklanja bol, peckanje, svrbež i upalu kod hemoroida i fisura.



## POKLON PAKET AFRODITA ESSENCE OF BEAUTY

Poklon paket **Afrodita Essence of beauty** sadrži parfemski gel za tuširanje i parfemsko mlijeko za tijelo. Njegujući užitak s mirisom parfema slatko-cvjetnih esencija za profinjeno mirisnu kožu tijekom cijelog dana. Profinjena njegujuća formula nježno čisti kožu, njeguje ju i obavića predivnim mirisom parfema koji traje još dugo nakon tuširanja.



## ANEW RENEWAL POWER EYE CREAM

**Anew Renewal Power Eye Cream** iz Avona za područje oko očiju prkosi starenju, a pokreće je ekskluzivna Protinol™ tehnologija koja pomaže obnoviti izgled nakon godina gubitka kolagena i pruža dvostruku količinu kolagena za čvršću i glatkiju kožu. Koža oko očiju izgledat će svježije i odmorno. Dramatično zaglađuje i smanjuje bore te intenzivno hidratizira.



## SANYTOL HRANJIVI DEZINFEKCIJSKI TEKUĆI SAPUN

**Sanytol tekući sapun** hrani i obnavlja kožu. Dermatološki i klinički testiran, s hipoalergenom formulom. Obogaćen je prirodnim ekstraktima bademovog mlijeka i matične mliječi. Štiti kožu od isušivanja. Primamljivog je mirisa bademovog mlijeka i matične mliječi.



## **RiceUP! PLOČICA SMEĐE RIŽE S BIJELOM ČOKOLADOM OKUSA KARMELA**

**RiceUP** je nova generacija zdravih grickalica temeljenih na prirodnim sastojcima, minimalne obrade, funkcionalnih prednosti i bez formule. Izuzetno hrskava bezglutenska pločica od integralne smeđe riže, prelivena s puno čokolade. Inovacija dolazi s dodanim magnezijem i ProVioticom koji nude specifične zdravstvene prednosti. ProViotic održava živima i učinkovitima probiotičke bakterije.



## **LACTOVIT LACTOUREA GEL**

**Lactovit Lactourea gel** za tuširanje za suhu i izrazito suhu kožu. Dubinski obnavlja kožu zahvaljujući dvostrukom djelovanju kojime privlači vlagu potrebnu za intenzivnu hidrataciju, istodobno stvarajući barijeru za očuvanje hidratacije kože zahvaljujući formuli obogaćenoj svojstvima mlijeka, mliječne kiseline i čiste ureje.



▼ suvremena  
**žena**

PORTAL I ONLINE MAGAZIN  
POSVEĆENI DOBROBITI I KVALITETNOM ŽIVOTU ŽENE

[www.suvremenazena.hr](http://www.suvremenazena.hr)