

SAOPŠTENJE ZA MEDIJE

Održani **“dm ženski razgovori”** - prva stručna konferencija o fizičkom i mentalnom zdravlju

Sarajevo 9. 6. 2023. – Brzi stil života, veliki broj privatnih i poslovnih obaveza često nas dovode u situaciju da zaboravimo voditi računa o važnim stvarima. Jedna od najčešćih je upravo ona najvažnija, a to je briga o sebi, svom fizičkom i mentalnom zdravlju koji su od ključne važnosti za našu dobrobit i sreću.

Želeći kreirati priliku da jedan dan posvete sebi i važnim životnim pitanjima, kompanija dm je organizovala prvu stručnu konferenciju o fizičkom i mentalnom zdravlju žena pod nazivom **“dm ženski razgovori”**.

Kupovinom limitiranog broja ulaznica sve zainteresovane dame imale su priliku slušati predavanja vrhunskih stručnjakinja: diplomirane nutricionistkinje Amele Ivković O'Reilly, specijalistkinje interne medicine i subspecijalistkinje endokrinologije i dijabetologije prof. dr. Velije Zeliće – Ašimi, specijalistkinje ginekologije i akušerstva, prim. dr. Aide Zujović-Ajanović, prof. dr. Jasne Bajraktarević, doktorice nauka psihologije, psihologinje Marine Bakić i psihoterapeutkinje dr.sc. Vahide Djedović.

Na konferenciji su se mogla steći znanja korisna za svakodnevni zdrav život i ispravnu brigu o sebi, kao što su preporuke kako ishranom postići hormonalni balans i dobro raspoloženje, te kako prepoznati prve atipične znakove hormonalne neravnoteže i saznati šta je to što nam tijelo poručuje. Razgovaralo se i o uticaju svakodnevnog stresa na organizam, odnosno kako emocija stvara anksioznost, o brojnim pitanjima koje žene žele pitati svoje ginekologe, ali se ne usuđuju, zašto je važno slušati instinkte te kako uistinu biti u skladu sa svojim vrijednostima.

„Ovom konferencijom željeli smo stvoriti prijateljsko okruženje za žene svih dobi, u kojem mogu otvoreno razgovarati o svojim izazovima i pitanjima vezanim za fizičko i mentalno zdravlje. Vjerujemo da je važno slušati glas stručnjaka, naučiti važne lekcije o zdravlju, podijeliti svoja iskustva, slušati se uzajamno i pružiti podršku jedna drugoj. Naš cilj je osnažiti žene da preuzmu kontrolu nad svojim zdravljem i ohrabriti ih da traže podršku kada im je potrebna. Ovim druženjem, ali i nizom drugih događaja tokom godine, želimo stvoriti zajednicu u kojoj će se žene osjećati sigurno i ugodno da dijele svoje priče i izazove, znajući da će biti saslušane i podržane”, izjavila je Ajla Hadžić, menadžerica marketinga u dm-u.

Na **„dm ženskim razgovorima”** istaknuto je kako je izuzetno važno redovno obavljati preglede i potražiti stručnu pomoć kada je to potrebno, ali da svakodnevno treba raditi i na tome da se fizičko i mentalno zdravlje očuvaju izbalansiranom prehranom i fizičkom aktivnošću, izbjegavanjem stresa te kvalitetnim snom.

„Ovo je jedna od prvih konferencija koja za cilj ima podizanje svijesti o značaju hormonskog zdravlja žena što je izuzetno važno. Nažalost, svjedoci smo sve češćeg i sve težeg hormonalnog disbalansa koji daju nevjerovatno teške posljedice, kao što su sterilitet, prerana menopauza, debljina, gubitak kilograma, poremaćaj štitne žljezde i brojni drugi. Pravo je vrijeme da kažemo da je to posljedica lošeg stila života, ali da se moramo bolje u životu organizovati kako bi naše hormonsko zdravlje bilo dobro“, poručila je prof. dr. Velija Zelija – Ašimi, specijalistkinja interne medicine i subspecijalistkinja endokrinologije i dijabetologije i istakla kako je važno da se smanji izloženost endokrinim disruptorima koji remete naše hormone, a koji se nalaze u zraku, kozmetici i proizvodima za održavanje higijene.

Na konferenciji je naglašeno i kako su promicanje svijesti o mentalnom zdravlju, odnosno smanjenje stigme povezane s traženjem pomoći kao i pružanje pristupačnih usluga, važni koraci u zaštiti mentalne dobrobiti žena.

„Svaki organ ima svoju psihološku podlogu, jer misli stvaraju emocije, a potisnute emocije dovode do oboljenja. Kada godinama imamo loše misli, možemo oboljeti. Najveći problem kod većine nas je što umjesto da težimo da se konektujemo sa nekim, mi želimo da radimo korekciju“, pojasnila je prof. dr. Jasna Bajraktarević, doktorica nauka psihologije i redovna profesorica Univerziteta u Sarajevu i dodala: **„Hvala dm-u za sjajan event i predavanja jer mnoge dame ovdje su mogle naučiti kako da pomognu sebi.“**

U okviru cjelodnevnog programa, pod vodstvom Nikoline Bošnjak, Mindfulness trenerce prisutne su imale priliku proći kroz vježbe i upoznati se sa tehnikama Body scan i Breathing space te iskoristiti ostale mnogobrojne pogodnosti koje je za njih osigurao dm, poput savjetovanja, poklona sponzora, kola sreće te ugodnog druženja uz ručak. Prve **„dm ženske razgovore“** podržali su i partneri Schär, Violeta, Gorsen, Tahirović, Libresse, L'Oreal Paris, Garnier i Mixa.

„Da dođem ovdje motivisao me je već sam naziv konferencije a potom su me privukla i zvučna imena predavačica od kojih smo zaista mogli čuti sjajne savjete o zdravlju. Vrlo kvalitetan i edukativan program, a opet i vrlo relaksirajuće zahvaljući brojnim sadržajima“, poručila je jedna od posjetiteljica.

Iz dm-a su podsjetili i da je, s ciljem promocije ženskog zdravlja, u okviru društveno odgovorne inicijative **“ZAJEDNO za bolje sutra”** do 4.7.2023. otvoren poziv da svoje projekte, koji za cilj imaju unapređenje i očuvanje fizičkog i mentalnog zdravlja žena, prijave sva zainteresirana udruženja, ustanove, jedinice lokalne i područne samouprave.



Više informacija o dm drogerie markt d.o.o.

dm je na bosanskohercegovačkom tržištu prisutan od juna 2006. kada je otvorena prva dm prodavnica u sarajevskom naselju Dobrinja. Za 16 godina dm se sa više od 1.000 zaposlenika i 87 prodavnica u 46 gradova te distribucijskim centrom u Sarajevu pozicionirao kao vodeća kompanija u kategoriji drogerija. U poslovnoj godini 2021/22. dm je u Bosni i Hercegovini ostvario promet od blizu 273 miliona KM. Asortiman dm-a obuhvata više od 14.400 proizvoda etabliranih svjetskih i domaćih proizvođača, među kojima je 28 dm robnih marki kao što su Balea, alverde, Mivolis, trend !t up, Denkmit, babylove, dmBio i druge. U cjelokupnom asortimanu posebno mjesto zauzimaju organska hrana, prirodna kozmetika i ekološki prihvatljivi proizvodi.

dm u BiH imidž Najpoželjnijeg poslodavca, priznanja koje mu je dodijeljeno devet puta, od toga sedam puta zaredom, gradi kontinuiranom brigom o zaposlenicima te im, uz brojne pogodnosti kao što su redovni sistematski i stomatološki pregledi, školovanja i edukacije, svake godine isplaćuje regres i 13. platu.

Saopštenja za javnost na raspolaganju su Vam na <https://www.dm-drogeriemarkt.ba/pr-imeriji/saopstenja-za-medije>, a arhiva fotografija na <https://www.dm-drogeriemarkt.ba/pr-imeriji/fotografije-za-medije>.

Za više informacija molimo Vas kontaktirajte:

Ajla Hadžić, menadžer Marketinga, dm drogerie markt d.o.o.

Tel: 033/778-300, e-mail: ajla.hadzic@dm-drogeriemarkt.ba

Alena Kulenović - Delić, PR Director, agencija McCann

Tel: 033/267-121, e-mail: alena.kulenovic@mccann.ba