

## SAOPŠTENJE ZA MEDIJE

### **U organizaciji kompanije dm održane tri konferencije na teme fizičkog i psihičkog zdravlja žena**

*Gotovo 500 posjetiteljki slušalo i učestvovalo u predavanjima stručnjaka*

**Sarajevo, 11.9.2024.** – Kompanija dm je organizovala tri konferencije na teme fizičkog i psihičkog zdravlja žena i to u Banjoj Luci (4.9.), Sarajevu (6.9.) i Mostaru (10.9.). Predavanja su održali stručnjaci iz oblasti ginekologije, psihologije, endokrinologije, nutricionizma, s posebnim fokusom na menstrualno zdravlje.

#### **Važnost razgovora o zdravlju žena**

Limitiran broj ulaznica prodat je u rekordnom roku te je konferencijama prisustvovalo gotovo 500 osoba, koje su pomno pratile predavanja, učestvovale u radionicama, ali i postavljale pitanja i diskutovale sa predavačima o svim temama koje su ih zanimale i svim zdravstvenim nedoumicama koje su imale. Dio novca od kotizacija je izdvojen za Organizaciju Think Pink kojoj je uručena donacija u iznosu od 3.000 KM za mamografske preglede žena u BiH.

**„Drugu godinu zaredom dm skreće pažnju i ukazuje na izazove s kojima se žene svakodnevno susreću. Stručnjaci, predavači na konferencijama su ukazali da zdravlje žena, kako fizičko tako i mentalno, mora biti prioritet. Cilj je bio da kroz ovu konferenciju otvorimo prostor za dijalog i osnažimo žene da prepoznaju značaj svog zdravlja, s akcentom na menstrualno zdravlje, jer ono nije samo fizički proces, već važan indikator općeg zdravlja žene. dm konferencije o zdravlju žena istovremeno su organizovane kako u BiH, tako i u susjednim Hrvatskoj i Srbiji te smo zajedno poslali poruku svim ženama koliko je važno da pronađu vrijeme za sebe i svoje zdravlje“,** izjavila je Ajla Hadžić, menadžerica marketinga u dmBiH.

#### **Zanimljive teme i predavači**

Teme o kojima se govorilo na konferencijama su koncipirane tako da žene svih dobnih skupina saznaju na koji način u određenoj životnoj fazi funkcionišu hormoni, šta je hormonski disbalans, šta je menstrualni ciklus i koje su njegove faze, kada žene ulaze u period perimenopauze, a kada u menopauzu te šta svako od tih razdoblja nosi sa sobom. Nisu izostali ni savjeti nutricionista, kao i psihologa koji su na jednostavan i svima razumljiv način objasnili kako postići balans u ishrani, ali i životu.

**„Prepoznajte svoje simptome, individualne, kako se ponašate, prije menstrualnog ciklusa, za vrijeme i poslije ciklusa, napravite tabelu kategorija svojih psihičkih i fizičkih osjećaja i simptoma. Jako je važno da upoznate sebe i jako je bitno da upoznate okolinu sa svojim ponašanjem, da ne trpite ni osudu okoline, a ni sopstvene rolerkostere za koje**

**se sjetimo da su posljedica PMS-a tek kada prođu, a do tada smo se posvađali sa pola okoline. Ovo je moj savjet generalno kao psihologa, upoznajte sebe. Naravno, niko nije savršen niti težimo tome, ali da znamo koje su nam mane da upozorimo i sebe i druge ljude. Žena može puno da olakša sebi i kroz ishranu i kroz organizaciju obaveza, kroz hobije, jako je bitno da znate šta volite**", poručila je na sarajevskoj konferenciji Jasna Bajraktarević, psihologinja.

Osim profesorice Bajraktarević na konferenciji u Sarajevu govorile su još i prof. dr. Zelija Velija-Ašimi, endokrinologinja i dijabetologinja, o ginekologiji i akušerstvu savjete je dala mr. sci. dr. Vanesa Dujso-Radaslić, dok je dr. sci. Marizela Šabanović, upoznala sve sa pravilnom i izbalansiranim ishranom.

U Banjoj Luci učesnice su slušale o temama ishrane po fazama menstrualnog ciklusa te „Zašto više nikad neću reći: voljela bih da nemam menstruaciju!", zatim „Emocije, šta je to? Je l' se to jede?", kao i o četiri životne etape kroz koje prolazi svaka žena. S ovim važim temama prisutne su upoznale doc. dr. sc. med. Arnela Cerić Baničević, zatim mr. ph. Dragana Lošić, Brankica Raković, urednica prvog online magazina u BiH „Lola magazin", dr. Bojana Carić, spec. interne medicine i subspec. endokrinologije, dok su za psihološke radionice bile zadužene Gordana Ružić Milunić i Danka Stojanović Mitrović.

**„Želim da pohvalim organizaciju, a posebno dame - predavače, koje su bile više nego odlične. Nutricionista Dragana Lošić, influencerska Brankica Raković, a da ne pričam kako su me oduševile doktorice. Ovakvih konferencija bi trebalo biti više, tako da sve pohvale dm-u za inicijativu da se nešto ovako organizuje**", kazala je nakon konferencije Svjetlana Jokanović, jedna od posjetiteljki.

Posljednja u nizu, predavanja u Mostaru su održale: mr. Nevena Pandža, nutricionistica, zatim dr. sc. Romana Barbarić, psihijatrica, mr.sc. Tanja Krešić, spec. ginekologije i porodništva i subspec. ginekološke onkologije te msc. Petra Salarić, tabu stručnjakinja, a o značaju fizičkog zdravlja govorila je mag. cin. Ana Marija Penava, fitness instruktorka. Predavačice su govorile na teme „Zašto je zdravlje TABU?", Mentalno zdravlje: Suočavanje s pritiscima modernog društva", „Od puberteta do menopauze", govorilo se o hrani kao lijeku te tjelevoježbi i zdravlju žena.

### **Dodatni sadržaji i pogodnosti**

U okviru cjelodnevnih programa dm je prisutnima osigurao i dodatne sadržaje, tako su u Sarajevu prisutni mogli da obave besplatne dermatološke preglede, izmjere minerale i vitamine, kao i krvni pritisak i šećer u krvi, te da urade masažu ruku. Ovogodišnje konferencije podržali su i partneri s brendovima: yasenka, Violeta, Libresse, Gorsen i Herbalis.



### **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 18 godina dm se sa više od 1.200 zaposlenika i 92 prodavnice u 47 gradova te distribucijskim centrom u Sarajevu pozicionirao kao vodeća kompanija u kategoriji drogerija. U poslovnoj godini 2022/23. dm je u Bosni i Hercegovini ostvario promet od 344,1 miliona KM. Asortiman dm-a obuhvata više od 13.000 proizvoda etabliranih svjetskih i domaćih proizvođača, među kojima je 30 dm robnih marki kao što su Balea, alverde, Mivolis, trend !t up, Denkmīt, 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 deset puta, od toga osam 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](mailto:ajla.hadzic@dm-drogeriemarkt.ba)

Alena Kulenović - Delić, PR Director, agencija McCann

Tel: 033/267-121, e-mail: [alena.kulenovic@mccann.ba](mailto:alena.kulenovic@mccann.ba)