



OBRAZOVANJE | EKONOMSKO OSNAŽIVANJE
RANJIVIH GRUPA ŽENA I DJEVOJČICA U CRNOJ GORI



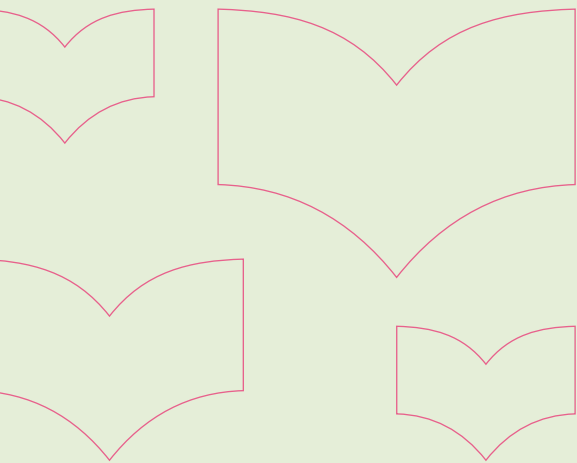
SLOVENIA

AID & PARTNERSHIPS



Gospodarsko opolnomočenje z zdravilnimi rastlinami

Zdravilna in
aromatična zelišča
predstavljajo novo
priložnost



Moč zelišč v rokah žensk - pot do podjetništva 2

Sanja Bijelić 3

Anka Bataković 4

Jelena Glušica Nikolić 6

Jelena Rončević 8

Monika Rončević 9

Sandra Kovačević 10

Venera Turčinović 11

Slavica Delibašić 12

Slavica Tadić 14

Svetlana Đurđevac 16

Almira Grlić 18

Elvira Bošnjak 20

Ismeta Hodžić 21

Enisa Džudžević 22

Marija Škrijelj 24

Merima Kalač 26

Remzija Bibić 27

Safeta Dautović 28

Refadija Sahiti 30

Moč narave: Zdravilna zelišča Črne gore 32

Priložnost za ženske v Črni gori 34

Projekt EKOS 35

Pomen projekta EKOS 36

V osrčju Črne gore, med njenimi gorami in rodovitnimi dolinami, se rojeva nova podjetniška sila - ženske, ki z znanjem, trudom in strastjo gojijo zdravilna in aromatična zelišča. Ta brošura v nadaljevanju predstavlja dvajset izjemnih žensk, ki so dobile priložnost, da razvijejo svoje veščine in ustanovijo lastna podjetja za pridelavo zelišč, polna potenciala.

Jeseni leta 2023 je deset žensk iz Nikšića in deset žensk iz Rožaja, ob podpori mentorjev v okviru projekta EKOS, uspešno posadilo 5.311 sadik zdravilnih in aromatičnih zelišč - smilja, sivke, melise, origana in žajblja. Ena od udeleženk je od nevladne organizacije Impuls prejela dodatno donacijo sadik vrtnic. Pred tem so opravile usposabljanje o gojenju zdravilnih in aromatičnih zelišč ter prejele potrebno orodje za sajenje, nekatere pa so prejele tudi rastlinjake, kar jim je olajšalo začetek pridelave. Njihov trud in predanost odražata visoko stopnjo zavzetosti, projekt pa pomembno prispeva k ekonomskemu opolnomočenju žensk in razvoju lokalne skupnosti.

Moč zelišč v rokah žensk - pot do podjetništva

Vsaka od teh žensk ima edinstveno zgodbo. Nekatere so tradicije podedovale od svojih prednikov, druge pa so v svet zelišč vstopile z ljubeznijo do narave in zdravja. Njihove roke nežno negujejo rastline, ki postanejo esence zdravja in dobrega počutja. So dokaz, da lahko s kombinacijo znanja, strasti in trdega dela ustvarimo uspešna podjetja, in navdihujejo vse ženske, ki se želijo podati na takšno pot.

Spoznajte udeleženke projekta



Sanja Bijelić

” Sanja živi v Nikšiću in je predana svoji družini.

Čeprav do zdaj ni imela nobenih poklicnih obveznosti, sta jo njen podjetniški duh in želja po učenju navdihnili, da je začela z novim poslovnim podvigom - gojenjem sivke.

Sanja sicer nima formalnih izkušenj z gojenjem zdravilnih zelišč, vendar je z raziskovanjem in ljubeznijo do narave pridobila dragoceno znanje o sivki. Nešteto ur je porabila za preučevanje strokovnih virov, učenje od izkušenih pridelovalcev in skrbno načrtovanje svojega prihodnjega vrta - oaze vonja in dobrega počutja.

Na svojem družinskem posestvu namerava vzpostaviti nasad sivke, ki bo namenjen predvsem

proizvodnji visokokakovostnega eteričnega olja za mednarodni trg, zlasti za kozmetična podjetja. Dolgoročno je njena vizija razširitev ponudbe izdelkov - od dišečih mil do nežne kozmetike na osnovi sivke, ki bo v vsakdanje življenje ljudi vnesla pridih naravne harmonije.

Sanja verjame, da lahko z mešanjem narave, tradicije in sodobnega pristopa ustvarimo izjemne izdelke, ki spodbujajo zdrav in trajnosten življenjski slog.

Kontakt: Durmitorska br. 3, Nikšić +382 67 823 489

Anka Bataković



„ Anka z veliko predanostjo razvija poslovno idejo vzgoje zelišč, pri čemer se osredotoča predvsem na sivko in meliso.

Njen cilj je proizvajati visokokakovostna eterična olja, čaje in edinstvene spominke za obiskovalce, lokalno tržnico in turistične centre. Čeprav pred projektom ni imela veliko neposrednih izkušenj, sta ji njena proaktivnost in raziskovanje pomagala pridobiti dragoceno znanje, tako prek spleta kot prakse.

V prihodnosti namerava razširiti svoje nasade in povečati proizvodnjo naravnih lokalnih izdelkov. Ankina zgodba je primer uspešnega povezovanja kmetijstva in turizma z vizijo ustvarjanja prepoznavne blagovne znamke naravnih črnogorskih izdelkov. Njena vztrajnost in inovativnost podpirata lokalni razvoj, obiskovalcem pa ponuja kakovostne in pristne izdelke, ki odražajo bogato dediščino njene kmetije.



Jelena Glušica Nikolić



„ Jelena živi v Nikšiću, njena strast do naravne kozmetike in zdravilnih zelišč pa jo vodi skozi leta raziskav in nenehnega izboljševanja.

Jelena se že leta posveča zbiranju in predelavi zdravilnih zelišč, iz katerih po tradicionalnih receptih pripravlja čaje, izvlečke, tinkture in naravno kozmetiko. Od leta 2013 se osredotoča na izdelavo naravnih izdelkov za nego obraza in telesa, vključno s kremami, losjoni, toniki, šamponi in balzami, ki so namenjeni lažšanju različnih zdravstvenih težav.

Poseben poudarek daje gojenju vrtnic, sivke, ognjiča, smilja in rožmarina - rastlin, ki slovijo po svojih zdravilnih in negovalnih lastnostih -, ki so temelj njenih izdelkov. Vsak izdelek je ustvarjen z namenom združevanja bogastva narave s sodobnimi potrebami po zdravi negi kože.

S svojim delom Jelena ne le razvija visokokakovostne naravne izdelke, temveč tudi spodbuja trajnostni življenjski slog ter ohranja tradicijo in dobrodejne lastnosti zelišč. Njena vizija je zgraditi prepoznavno blagovno znamko naravne kozmetike, ki združuje tradicijo, kakovost in globoko ljubezen do zelišč.



Jelena Rončević



” Jelena živi v Nikšiću, kjer je večino življenja skrbela za družino, obenem pa se je ukvarjala z zbiranjem in prodajo divjih zdravilnih zelišč.

Želi si gojiti zdravilne rastline, kot sta melisa in dobra misel. Želi proizvajati visokokakovostne naravne izdelke, kot so čaji in eterična olja, ki poudarjajo prednosti pristnega in zdravega načina življenja. Njeni naslednji koraki vključujejo oblikovanje blagovne znamke in promocijo njenih izdelkov, širitev prisotnosti

na lokalnem trgu ter povečanje prodaje prek družbenih omrežij in specializiranih trgovin.

Jelena Rončević, Monika Rončević, in Sandra Kovačević so sosedice in sorodnice. Želijo ustanoviti skupno podjetje, da bi izkoristile svoje skupno znanje, vire in potencial. Njihova vizija je postati priznane proizvajalke visokokakovostnih zeliščnih izdelkov, znane po odgovornem pristopu do narave, strokovnosti in zanesljivosti.

Kontakt:  Mrkošnica, Nikšić

 +382 66 127 863

Monika Rončević

” Monika je iz Nikšića. Udeležila se je več usposabljanj za krepitev kompetenc.

Čeprav nima izkušenj z gojenjem zdravilnih rastlin, ji sodelovanje z **Jeleno Rončević in Sandro Kovačević** ponuja priložnost za učenje in razvijanje novih veščin.

Njihov cilj je proizvodnja visokokakovostnih naravnih zeliščnih izdelkov, kot so čaji in eterična olja, hkrati pa tudi spodbujanje zdravega načina življenja.

S skupnimi močmi želijo Jelena, Monika in Sandra promovirati svoje izdelke, se uveljaviti na lokalnem trgu ter razširiti prodajo prek družbenih omrežij in specializiranih trgovin.

Skupaj želijo zgraditi blagovno znamko, ki bo odražala pristnost, kakovost in naravno čistost ter hkrati spodbujala trajnostni razvoj in ohranjanje naravnih virov.

Kontakt:  Mrkošnica, Nikšić

 +382 69 585 508

Sandra Kovačević

” Sandra se je rodila v Nikšiću, kjer je končala srednjo šolo. Čeprav nima izkušenj z gojenjem zdravilnih rastlin, ji sodelovanje z Jeleno in Moniko Rončević omogoča, da aktivno prispeva k procesom delovanja in digitalnemu trženju.

Sandra, Jelena in Monika skupaj razvijajo podjetniško idejo, ki temelji na ekološkem gojenju zdravilnih rastlin - predvsem melise in dobre misli. Posvečajo se ustvarjanju visokokakovostnih naravnih izdelkov, vključno s čaji in eteričnimi olji, s poudarkom na pristnosti in zdravem načinu življenja.

Njihov projekt ne le spodbuja ekološko odgovornost, temveč tudi krepi lokalno skupnost z zagotavljanjem delovnih mest in izobraževanja ter navdihuje prihodnje generacije podjetnikov.

Kontakt:  Gavrilu principa, Nikšić  +382 69 818 232  kovacevicsandra100@gmail.com

Venera Turčinović

” Venera je iz Nikšića. Čeprav nima formalnih izkušenj z gojenjem zdravilnih zelišč, je pridobila dragocen vpogled v njihovo uporabo prek družinske destilarne.

Njena poslovna zamisel se osredotoča na razširitev gojenja melise in mete za proizvodnjo visokokakovostnih izvlečkov, ki bodo izboljšali njihove obstoječe likerje in zeliščna žganja. Z uporabo metod destilacije in naravnega pridobivanja želi svoje izdelke obogatiti z aromatičnimi in zdravilnimi lastnostmi ter tako povečati njihovo tržno vrednost in prepoznavnost.

V prihodnosti namerava Venera svojo paleto izdelkov razvejati in jih distribuirati prek lekarn ter

poudariti njihove morebitne koristi za zdravje.



Kontakt:  Ratka Vujovića 33, Nikšić  +382 68 593 210  venera.turcinovic@gmail.com

Slavica Delibašić



” Slavica živi v Nikšiću, njena prava strast pa je narava in družinska domačija v vasi Kočani.

Navdihnjena z ljubeznijo do domovine je z mamo začela gojiti zdravilna zelišča, zlasti sivko. Čeprav na tem področju ni imela nobenih izkušenj, Slavica gradi zgodbo, polno navdušenja in predanosti, v kateri se tradicija in narava prepletata v edinstvene izdelke.

Gojenje sivke vidi kot priložnost, da svojo ljubezen do narave združi s poslovnim uspehom. Z ustvarjanjem različnih spominkov želi obogatiti lokalno ponudbo in zagotoviti trajnost poslovanja v času turistične sezone.

Slavica si prizadeva ustvariti prepoznavno blagovno znamko sivkinih spominkov, ki bodo odražali duh črnogorske tradicije in bogastvo njenih naravnih virov.



Kontakt:  Kočani, Nikšić  +382 68 430 553  delibasicslavica26@gmail.com

Slavica Tadić



” Slavica se je rodila v Nikšiću, kjer je končala srednjo šolo.

Čeprav prej ni imela izkušenj z gojenjem zdravilnih zelišč, se je z družino odločila izkoristiti naravno bogastvo svoje domačije in začela gojiti dobro misel in sivko. Vodi jo želja po preoblikovanju naravnih virov v visokokakovostne izdelke - kot so čaji, eterična olja in spominki -, zato se opira na trajnostne proizvodne metode in premišljeno oblikovanje blagovnih znamk.

Njena vizija je povezati kmetijstvo s kmečkim turizmom in obiskovalcem ponuditi pristno izkušnjo. Z razvojem prepoznavne in trajnostne blagovne znamke naravnih izdelkov želi, da bi njena domačija postala kraj, kjer se združujejo tradicija, narava in gostoljubnost, kar bi gostom omogočilo doživeti pristen čar vaškega življenja in koristi zdravilnih zelišč.



Kontakt:  Gornje Polje, Nikšić  +382 67 934 322  slavica.virjanka@gmail.com

Svetlana Đurđevac



” Svetlana se je rodila v Nikšiću. Po končanem študiju in dolgoletnem delu v vrtcu se je odločila, da se bo posvetila družinskemu življenju, občasnemu izdelovanju slaščic za prodajo in gojenju zdravih zelišč.

Kljub temu da ni imela izkušenj z gojenjem zelišč, jo je njena ljubezen do narave in dela na prostem navdihnila, da je začela svojo zgodbo. Na en hektar velikem zemljišču goji dobro misel, ki jo skrbno posuši in pripravi za prodajo kot zeliščni čaj.

Njen cilj je zgraditi majhno, a stabilno mikropodjetje, ki bo sprva delovalo samostojno, z občasno podporo družine in sezonskih delavcev. Z zanašanjem na trajnostne metode gojenja in ekološko proizvodnjo namerava postopoma povečati svoje zmogljivosti in uvesti proizvodnjo eteričnih olj.

Za Svetlano ta podvig ni le posel, temveč priložnost za združevanje naravnih virov, lokalnega trga in inovacij ter ustvarjanje trajnostne zgodbe, ki raste skupaj z njo.



Kontakt: 📍 Školska 8, Kličevo, Nikšić 📞 +382 67 173 935 ✉ svetlanadjurdjevac188@gmail.com

Almira Grlić



” Almira živi v Rožajah, kjer je končala srednjo šolo. Pri svojih 34 letih se v celoti posveča družini, pa tudi ljubezni do narave.

Čeprav ni imela predhodnih izkušenj z gojenjem zdravilnih zelišč, je Almira več let nabirala divje rastoče rastline in si tako pridobila dragoceno znanje o njihovih lastnostih in uporabi. Navdihnjena s temi izkušnjami je prek družbenih medijev raziskovala druge proizvajalce in tako pridobila vpogled v trg zelišč.

Almira se je zaradi strasti do narave in zdravega življenja odločila, da bo na družinskem zemljišču velikosti 500 m² začela gojiti sivko. Njena vizija je to dišečo rastlino spremeniti v narav-

ne izdelke - posušene cvetove, eterična olja in dišeče vrečke - ki v domove ljudi prinašajo pridih narave.

Almira korak za korakom gradi svojo zgodbo in si prizadeva ustvariti prepoznavno blagovno znamko lokalnih, okolju prijaznih izdelkov, ki spodbujajo zdrav način življenja in odgovoren odnos do narave. Dokazuje, da lahko s predanostjo in ljubeznijo ustvarimo nekaj resnično dragocenega in pristnega.



Kontakt:  Biševo, Carine 2  +382 68 299 422

Elvira Bošnjak

” Elvira Bošnjak se je rodila in živi v Rožajah. Pri 54 letih, čeprav je trenutno brezposelna, najde veselje in zadovoljstvo v skrbi za svoj majhen vrt, kjer z ljubeznijo prideluje zelenjavo za svojo družino.

Že leta nabira tudi divja zdravilna zelišča in si tako pridobiva dragocene izkušnje pri prepoznavanju in uporabi teh rastlin.

Čeprav njeno zemljišče ni veliko, je skrbno posadila dobro misel, meliso in sivko. Elvira potrpežljivo skrbi za vsako rastlino ter s ponosom in veseljem spremlja njihovo rast. Kot pravi, ji vsak korak - od sajenja in negovanja do obiranja in sušenja - prinaša posebno zadovoljstvo. Ob koncu dela uživa v skodelici toplega čaja, ki ga je v celoti pripravila sama.

Njena proizvodnja zelišč služi predvsem družini, presežke pa z veseljem podari sorodnikom in prijateljem. Čeprav nima sredstev za profesionalno gojenje, Elvirina zgodba dokazuje, da lahko tudi majhni vrtovi vzbudijo veliko ljubezen do narave. Njena predanost dokazuje, kako pomembno je spoštovati naravne vire in z veseljem deliti njihove koristi z drugimi.

Kontakt:  Mustafe Pećanina Street, Rožaje  +382 67 885 410

Brez Street?

Ismeta Hodžić

” Ismeta, 60-letna gospodinja iz Rožaja, z ljubeznijo in prizadevnostjo utira svojo pot v svetu zdravilnih zelišč.

Čeprav nima formalnih izkušenj z gojenjem, jo nje-
no navdušenje in želja po učenju spodbujata k raziskovanju in razvijanju novih veščin.

Njena pot se je začela s skrbno negovanimi sadikami, ki so hitro prinesle bogat pridelek. Ismeta jih je uporabljala za osebne potrebe in jih z veseljem delila z družino in prijatelji. Ta začetni uspeh je postal prelomnica, ki jo je navdihnila, da je svojo strast nadgradila in se resneje posvetila gojenju in podjetništvu.

Kontakt:  Kosovska br. 26, Rožaje  +382 68 880 493

Danes, ko jo vodi ljubezen do narave, razvija nasad melise na skrbno izbranem 150 m² velikem zemljišču. Njeno poslanstvo je pridelava visokakovostnega čaja z uporabo ekoloških in trajnostnih metod. Vsaka rastlina raste pod njeno skrbno nego, s čimer želi koristiti ne le svoji družini, temveč tudi širši skupnosti.

Ismetina vizija presega zgolj proizvodnjo - načrtuje oblikovanje prepoznavne blagovne znamke, ki bo poudarjala ročno izdelane izdelke, naravno poreklo in minimalen ekološki vpliv. Z neposredno prodajo na lokalnih tržnicah in v skupnosti, želi ljudi ponovno povezati z naravo in jim ponuditi čiste, ročno izdelane izdelke, polne skrbi in predanosti.

Njena zgodba dokazuje, da sta predanost in vera v to, kar počnemo, ključ do uspeha. Ismeta verjame, da lahko z vztrajnostjo in predanostjo kakovosti navdihne druge, da sprejmejo naravne rešitve in podprejo lokalno proizvodnjo.

Enisa Džudžević



” Enisa Džudžević se je rodila in živi v Rožajah. Pri 41 letih je domačinka in trenutno brezposelna, vendar vsak dan z ljubeznijo skrbi za svoj vrt in živino.

Njena povezanost z naravo in kmetijstvom je bila vedno močna, z leti pa je pridobila dragocene izkušnje z nabiranjem divjih zdravilnih zelišč. Radovedna in predana je na družbenih omrežjih raziskovala izkušnje drugih pridelovalcev in tržne cene zdravilnih rastlin, da bi svoje znanje razvila v konkretno zamisel.

Leta 2023 je Enisa v okviru projekta EKOS prejela sadike dobre misli, melise in sivke. K vsaki podrobnosti postopka gojenja je pristopila s pozornostjo in predanostjo, zaradi česar so vse rastline uspešno zrasle. Z razvojem dobre

misli in melise je bila še posebej zadovoljna, zato se je odločila, da se bo osredotočila predvsem na ti dve zelišči.

Enisina vizija je jasna - na svojem majhnem nasadu želi ustvarjati visokokakovostne naravne izdelke, ki bodo zagotavljali zdravje njene družine in prispevali k družinskemu proračunu. Gojenje zdravilnih zelišč zanjo ni le hobi, temveč način, kako kar najbolje izkoristiti naravne vire, pri čemer jo vodijo načela trajnostne in ekološke pridelave.



Marija Škrijelj



” Marija, 44-letna gospodinja iz Rožaja, z ljubeznijo in predanostjo ustvarja svojo majhno ekološko oazo.

Čeprav prej ni imela izkušenj z gojenjem zdravilnih zelišč, sta jo radovednost in želja po učenju spodbudili k raziskovanju, branju in odkrivanju zdravilnih lastnosti rastlin.

Leta 2023 je dobila priložnost za gojenje dobre misli, sivke in žajblja. K vsaki rastlini je pristopila skrbno in predano, njena prizadevanja pa so se obrestovala - rastline so uspešno uspevale. Posebej jo je navdušila dobra misel, ki je dala 1,5 kg posušenega čaja. Ta majhen, a pomemben dosežek je okrepil njeno odločenost, da se bo še posebej posvetila gojenju tega zelišča.

Zdaj Marija z ljubeznijo razvija svoj mali družinski ekoprojekt na zemljišču, velikem 50 m², in se osredotoča na pridelavo visokokakovostnega, ročno izdelanega čaja iz dobre misli. Njeno poslanstvo je preprosto, a dragoceno - ohranjati naravne vire, spodbujati zdrav način življenja in ponujati izdelke, ki prihajajo neposredno iz narave, brez nepotrebnih dodatkov.

Marija verjame, da narava vedno ponuja najboljše rešitve, s svojim delom pa želi zagotoviti zdravje ne le svoji družini, temveč tudi širši skupnosti. Njena zgodba dokazuje, da so za pozitivne spremembe potrebni le majhen košček zemlje, veliko ljubezni in vera v to, kar počnemo.



Kontakt:  Rifata Burdževića 33, Rožaje  +382 68 585 987

Merima Kalač

” Merima Kalač, rojena in vzgojena v Rožajah, je 66-letna domačinka, ki z veliko ljubeznijo in predanostjo vstopa v svet zdravih zelišč.

Čeprav nima formalnih izkušenj z gojenjem, sta jo radovednost in želja po zdravem načinu življenja spodbudili, da se posveti temu področju.

Njene prve izkušnje s pridelovanjem so se začele s sajenjem origana in drugih zdravih zelišč, ki so se uspešno ukoreninile in dale pridelek. Ker je Merima uživala v procesu gojenja, je začela uporabljati čaj iz svojih zelišč za osebno uporabo in ga z veseljem

delila z družino in prijatelji. Ta majhna, a pomembna sprememba v njenem življenju je spodbudila zamisel, da bi svoje upokojske dni zapolnila z nečim koristnim in izpolnjujočim - z gojenjem zdravih zelišč.

Na majhnem zemljišču v velikosti 50 m² se namerava Merima ukvarjati z ekološko pridelavo visokokakovostnega origanovega čaja z uporabo izključno trajnostnih metod. Njeni cilji so jasni - spodbujati zdrav način življenja, ohranjati naravno okolje in prispevati majhen, a dragocen prispevek k družinskemu proračunu.

Merima verjame v moč ročno izdelanih izdelkov in naravnih dobrin. Z ljubeznijo in skrbjo namerava svoj čaj tržiti lokalni skupnosti prek tržnic, sejmov in osebnih stikov ter pri tem poudarjati pristnost, kakovost in čim manjši vpliv na okolje. Njena zgodba dokazuje, da nikoli ni prepozno, da odkrijemo novo strast ter prispevamo k zdravju in ohranjanju narave.

Kontakt:  Omladinska 5, Rožaje  N/A

Remzija Bibić

” Remzija, 47-letna gospodinja, ki se je rodila in odraščala v Rožajah, z veliko ljubeznijo neguje svojo globoko povezanost z naravo.

Že leta se posveča nabiranju divjih zdravih zelišč, zdaj pa se je odločila, da bo svojo strast in izkušnje spremenila v nekaj več - v trajnostno gojenje rastlin na lastni zemlji.

Navdihnjena z možnostmi ekološke pridelave se je posvetila gojenju dobre misli, melise in sivke, pri čemer jo še posebej zanima sivka. Ker se zaveda njene vrednosti, namerava Remzija proizvajati visokokako-

vostne naravne izdelke - od posušenega cvetja in dišečih vrečk do ročno izdelanih izdelkov na osnovi sivke.

Na 150 m² velikem zemljišču ob podpori družine in na podlagi dolgoletnih izkušenj z nabiranjem zelišč gradi majhen, a predan družinski projekt. Njena vizija je ustvariti prepoznavno blagovno znamko naravnih izdelkov, ki jo odlikujeta ekološka vrednost in pristnost. Svoje delo želi predstaviti lokalnemu trgu z neposredno prodajo, sejmi in partnerstvi s trgovinami, kar bo kupcem omogočilo, da resnično izkusijo moč narave.

Z minimalnimi naložbami in veliko ljubezni ima ta projekt potencial, da postane stabilen vir dohodka in model uspešnega, trajnostnega razvoja v lokalni skupnosti. Za Remzijo gojenje sivke ni le delo - je način, kako prispevati k zdravju svoje družine in skupnosti ter hkrati spodbujati naraven življenjski slog in ohranjanje okolja.

Kontakt:  Carine, Rožaje  +382 68 288 823

Safeta Dautović



” Safeta, 50-letna gospodinja s srednješolsko izobrazbo, ki se je rodila in odraščala v Rožajah, že od otroštva goji globoko spoštovanje do narave in zdravilnih zelišč.

Njena ljubezen do rastlin in tradicionalne medicine se kaže v skrbnem nabiranju in pripravi čajev za svojo družino, s čimer ohranja znanje, ki se prenaša iz roda v rod.

Čeprav nima formalnih izkušenj z gojenjem zdravilnih zelišč, je z leti pridobila veliko znanja o prepoznavanju, nabiranju in uporabi divjih rastlin. Z raziskovanjem izkušenj drugih pridelovalcev in zbiranjem informacij prek družbenih medijev se je vse bolj zanimala za gojenje in predelavo zelišč ter njihov tržni potencial. Še posebej jo je navdušila zamisel, da bi svoje znanje spremenila v pravi posel.

Safeta se namerava na 300 m² velikem zemljišču osredotočiti na gojenje melise in dobre misli ter pri tem uporabljati izključno naravne in okolju prijazne metode. Njen cilj je proizvajati visokokakovostne čaje in eterična olja, namenjena lokalnim prebivalcem in turistom. Posebej se osredotoča na ustvarjanje majhnih, skrbno izdelanih serij izdelkov, ki jih odlikujejo ročno izdelana kakovost, okoljska odgovornost in zavezanost zdravemu življenju.

Safeta želi ustvariti blagovno znamko, ki bo postala sinonim za kakovost, tradicijo in spoštovanje narave. S svojim delom ne želi le izboljšati zdravja svoje družine in skupnosti, temveč tudi navdihniti druge, da prepoznajo vrednost naravnih virov in izberejo trajnostni način življenja.



Kontakt:  Carine, Rožaje  +382 68 773 201

Refadija Sahiti



” Refadija, 47-letna gospodinja iz Rožaja, z ljubeznijo in predanostjo skupaj z možem obdeluje svoj vrt in goji zdravilna zelišča.

Čeprav z gojenjem ni imela izkušenj, njena povezanost z naravo sega v otroštvo - že kot majhna deklica je nabirala divja zdravilna zelišča in se zavedala njihove vrednosti in zdravilnih lastnosti.

Navdihnjena z izkušnjami drugih pridelovalcev, ki jih je spremljala na družbenih omrežjih, in s spoznavanjem odkupnih cen zeliščnih čajev se je odločila, da bo razširila svoje znanje in se resneje lotila gojenja. Skrbno je posadila prve sadike melise, sivke, origana in laškega smilja, po prvem letu pa je prepoznala izjemen potencial ognjiča (*Calendula officinalis*). Ker se je zavedala njegove uporabe v proizvodnji krem in naravne kozmetike, se je Refadija skupaj z možem odločila, da se bo na 500 m² velikem družinskem posestvu osredotočila na gojenje ognjiča. Njena vizija presega zgolj gojenje zelišč - želi ustvariti blagovno znamko, ki združuje tradicionalne

metode s sodobnim pristopom k naravni kozmetiki.

Osredotoča se na trajnostno proizvodnjo visokokakovostnih naravnih izdelkov, kot so čaji, olja, kreme in mila, namenjenih tako lokalnim potrošnikom kot tudi kozmetični in zdravstveni industriji. Za Refadijo to ni le posel, temveč način, kako združiti ljubezen do narave s podjetniškim duhom in zagotoviti zdravje z darovi, ki jih ponuja narava.



Kontakt: 📍 Bandžovo brdo, Carine 2 📞 +382 68 007 158

Moč narave: Zdravilna zelišča Črne gore

Črna gora je s svojo bogato biotsko raznovrstnostjo in ugodnim podnebjem idealno območje za gojenje zdravilnih in aromatičnih rastlin, kot so laški smilj, sivka, melisa, origano in žajbelj. Te rastline, ki se tradicionalno uporabljajo v medicini, kozmetiki in gastronomiji, postajajo vse pomembnejše kot vir za trajnostno kmetijstvo in lokalno podjetništvo.

V okviru projekta EKOS in po posvetovanjih z lokalnimi mentorji so udeleženci prejeli sadike prav teh rastlin, ki so bile skrbno izbrane, da bi ustrezale lokalnim pogojem gojenja. V Nikšiću je bila uspešnost sajenja izjemno visoka (90-99 %), medtem ko je v Rožajah zaradi posebnih podnebnih razmer, ki so zahtevale dodatne prilagoditvene ukrepe, znašala od 80 do 100 %, odvisno od uporabe rastlinjakov. V obeh mestih so največ sadili smilj in sivko, zaradi njunega velikega tržnega potenciala.

Vsaka od teh rastlin ima številne koristi za zdravje in dobro počutje:

Sivka je znana po svojem blagodejnem vonju in terapevtskih lastnostih. Pogosto se uporablja za sprostitvev, boljši spanec in zmanjšanje tesnobe - pogosto v obliki eteričnega olja ali čaja - ima tudi antiseptične in protivnetne učinke, ki so koristni pri zdravljenju manjših ran in kožnih draženj. Sivka je zaradi svoje antibakterijske narave osnovna sestavina naravne kozmetike in celo ročno izdelanih čistil. Njen vonj simbolizira mir in ravnovesje.

Laški smilj (*Helichrysum*), znan kot „božja strešca“, je cenjen zaradi svojih obnovitvenih lastnosti za kožo. Njegovo eterično olje se uporablja za zmanjševanje gub, pigmentnih madežev in brazgotin ter spodbuja gladko in zdravo kožo.

Melisa, imenovana tudi „medenka“, ima blag vonj citrusov in pomirjujoče učinke. Melisin čaj se pogosto uporablja za lajšanje stresa, lajšanje spanja in blaženje prebavnih težav. Njene antioksidativne lastnosti ščitijo celice pred poškodbami, njeno eterično olje pa ima protivirusne in antibakterijske učinke. Melisa je priljubljena tudi v kozmetiki zaradi

svojih regeneracijskih učinkov na kožo, zato je cenjen zaveznik pri ohranjanju splošnega zdravja in dobrega mentalnega razpoloženja.

Dobra misel, tudi „divji majaron“, je bogata z eteričnimi olji z močnimi antibakterijskimi in protivirusnimi lastnostmi. Čaj dobre misli pomaga pri zdravljenju okužb dihal in krepi imunski sistem. Eterično olje je znano kot naravni antibiotik, učinkovit proti različnim škodljivim mikroorganizmom.

Meta je aromatično zelišče s številnimi koristnimi lastnostmi. Zaradi močne arome in osvežilnega okusa je idealna za čaje, eterična olja ter za aromatiziranje hrane in pijač. Vsebuje visok odstotek mentola, ki zagotavlja hladilni in pomirjujoč učinek, zato je priljubljena v aromaterapiji in kozmetičnih izdelkih.

Vrtnica, simbol lepote in elegance, je tudi rastlina s številnimi uporabnimi lastnostmi. Iz njenih cvetnih listov se proizvajajo eterična olja, rožna voda in čaji, znani po svojih blagodejnih in vlažilnih učinkih na kožo. Izdelki na osnovi vrtnic, ki so bogati z antioksidanti in vitaminom C, so koristni v boju proti staranju kože.

Priložnost za ženske v Črni gori

Panoga zdravilnih zelišč ponuja izjemne priložnosti za ženske v Črni gori, saj omogoča krepitev ekonomske moči in razvoj trajnostnih poslovnih modelov:

- **Ustanovitev lastnega podjetja** - Proizvodnja eteričnih olj, čajev, kozmetičnih pripravkov in drugih naravnih izdelkov.
- **Usposabljanje in izobraževanje** - Tečaji o gojenju, predelavi in trženju zelišč so na voljo v različnih organizacijah in ustanovah.
- **Dostop do trga** - Prodaja prek sejmov, turističnih centrov, digitalnih platform in lokalnih trgovin.
- **Sodelovanje in skupni projekti** - Ustanavljanje zadrug in združenj za skupno proizvodnjo in plasiranje.

- **Podpora in subvencije** - Za razvoj kmetijstva in podjetništva so na voljo programi finančne in strokovne pomoči.
- **Vključevanje turizma** - Zeliščni izdelki lahko obogatijo ponudbo ekološkega in agroturizma.
- **Ekološka trajnost** - Pri predelavi zelišč se uporabljajo naravne metode, ki prispevajo k ohranjanju okolja in varujejo tradicionalno znanje.

Te priložnosti ženskam omogočajo ekonomsko neodvisnost, ohranjanje narave in spodbujanje lokalnih tradicij. Z ustrezno podporo, izobraževanjem in povezovanjem lahko vsaka ženska najde svoje mesto v tem rastočem sektorju - bodisi z gojenjem in predelavo zdravilnih zelišč, proizvodnjo naravnih pripravkov ali distribucijo in izvozom visokokakovostnih lokalnih izdelkov.

Projekt „Izobraževanje in ekonomsko opolnomočenje ranljivih skupin žensk in deklet v Črni gori - EKOS“

Projekt „Izobraževanje in ekonomsko opolnomočenje ranljivih skupin žensk in deklet v Črni gori - EKOS“, ki ga izvajajo Zavod Krog, nevladna organizacija Impuls in nevladna organizacija Runolist v petih partnerskih mestih (Nikšić, Berane, Rožaje, Plav, Bijelo Polje) s finančno podporo Ministrstva za zunanje in evropske zadeve Republike Slovenije

v okviru mednarodnega sodelovanja, predstavlja celovit pristop za izboljšanje položaja žensk in deklet v Črni gori. Združuje izobraževanje, ozaveščanje o pomenu enakosti spolov in preprečevanja nasilja ter aktivno delo na terenu za spodbujanje ekonomske neodvisnosti.

Pomen projekta EKOS

- **Spodbujanje sodelovanja:** Povezovanje 10 nevladnih organizacij na severu Črne gore v mrežo projekta EKOS za krepitev civilne družbe.
- **Kampanja ozaveščanja:** Obsežne kampanje, ki spodbujajo enakost spolov in preprečevanje nasilja, prispevajo k spreminjanju miselnosti in družbenih norm v smeri večjega spoštovanja pravic žensk.
- **Usposabljanje članov mreže:** Usposabljanje 16 članov mreže EKOS za razumevanje, prepoznavanje, ukrepanje in podporo žrtvam nasilja.
- **Prenos znanja:** Opolnomočeni prostovoljci vodijo interaktivne podeželske delavnice za ranljive skupine, ki jim pomagajo krepiti samozavest in prevzeti aktivno vlogo v lokalnih skupnostih.
- **Podpora lokalnim institucijam:** Izboljšanje lokalnih politik s strategijami, ki upoštevajo vidik spola.
- **Krepitev ekonomske moči:** 20 žensk in deklet s podeželja je dobilo priložnost za usposabljanje in gojenje zdravilnih in aromatičnih zelišč, s čimer so pridobile novo znanje, spretnosti in pot do finančne neodvisnosti.
- **Trajnostni razvoj:** Ohranjanje tradicionalnega znanja in spodbujanje gospodarske rasti na podeželju.

” Te ženske so dokaz, da lahko strast in predanost prineseta spremembe. Njihove zgodbe so navdih za vse, ki si prizadevajo združiti naravo, tradicijo in podjetništvo. Vsaka rastlina, ki jo vzgojijo, nosi sporočilo o moči, vztrajnosti in upanju na boljši jutri.

Izdali:

Zavod Krog | www.zavod-krog.si,
NVO Impuls | www.nvuimpuls.me,
NVO Runolist

Besedilo:

Ratko Bataković

Prevod:

Žiga Novak

Lektura:

Lara Mihovilović

Fotografije:

Zavod Krog, NVO Impuls, NVO Runolist

Zasnova:

Špela Bečaj

Slovenija, Črna Gora, 2025

Izdajo te brošure je omogočilo Ministrstvo za zunanje in evropske zadeve Republike Slovenije.

Vsebina te publikacije ne odraža nujno stališč ali mnenj Ministrstva za zunanje in evropske zadeve Republike Slovenije. Publikacija odraža le stališča avtorjev, Ministrstvo za zunanje in evropske zadeve Republike Slovenije pa ne more biti odgovorno za kakršno koli uporabo informacij iz te publikacije.



REPUBLIC OF SLOVENIA
MINISTRY OF FOREIGN
AND EUROPEAN AFFAIRS



