



МОЌТА НА
АВТОГЕНИОТ
ТРЕНИНГ

СВЕТСКИ ДЕН
НА СРЦЕТО

BETTY

МОЌНО И СВЕТСКИ
ТРИО ЦЕНТЛМЕН РОЗАЦЕА

ТЕСТ:
КАКОВ РОДИТЕЛ СТЕ?

БЕЗ ТУТУН ЗА
ЕДЕН МЕСЕЦ

TABEX® *cytisine*

без тутун...



Tabex®, како активна супстанца содржи citizin, алкалоид изолиран од билката Cytisus laburnum L. Механизмот на делување на citizin е сличен со механизмот на делување на никотинот. Со примена на лекот према упатството доаѓа до постепено престанување со пушчење, при што ги намалува симптомите на апстиненцијалната криза. Tabex®, лек за орална примена наменет за пушачи кои сакаат да го остават тутунот.

 **Hemofarm**
STADA GRUPA

Пред употреба детално да се прочита упатството. За индикациите, мерките на претпазливост и несакани реакции на лекот, посоветувајте се со лекар или фармацевт.

СВЕТСКИ ДЕН
НА СРЦЕТО

04.



АНТИБИОТИЦИ

06.



АРОНИЈА

08.



ИМПРЕСУМ

Главен и одговорен уредник: М-р по фармација Јована Јуелац | Шеф на редакцијата: Есин Зекир | Уредник на фотографија: Ленче Наумовска | Ликовно-графички | уредник: Ленче Наумовска
Соработници | д-р Pero Попески | д-р Зорица Мартиноска Андонова | Шпенди Салија | прим. д-р Лидија Бисеркоска Атанасовска | м-р по фармација Гојан Ристовски
Софija Манчева | д-р спец. Ика Пешик | дипл. фармацевт Венера Самарџиева | проф. д-р Слаѓана Ангелкоска | д-р Коста Цветковик
Лектура и коректура: Ивана Коцевска | Превод: Ардита Зулфиу | Издавач: Феникс Фарма ДООБЛ Скопје ул. „Јадранска магистрала“ бр. 31, 1000 Скопје
Техничко уредување: Идеа Лаб ДЕ ДОО | Маркетинг: bettymkd@phoenixpharma.com.mk | Печати: ЕВРОПА 92, ул. Крижевска бр.52, 2300 Кочани
Фотографии: Depositphotos, ако не пишува поинаку | Илустрации: Freepik, ако не пишува поинаку | Тираж: 24.000

МОЌНО И СВЕТСКИ
ТРИО ЦЕНТЛМЕН

10.



МОЌТА НА
АВТОГЕНИОТ
ТРЕНИНГ

24.



УРИНАРНИ
ИНФЕКЦИИ

28.



РОЗАЦЕА

16.



БЕЗ ТУТУН ЗА
ЕДЕН МЕСЕЦ

20.



ТЕСТ:
КАКОВ РОДИТЕЛ СТЕ?

30.



BETTY магазин е бесплатно месечно списание достапно во сите аптеки кои го поддржуваат BETTY маркетинг концептот во Република Северна Македонија. Сите содржини и реклами објавени во списанието се исклучиво од информативен карактер и во никој случај не можат да заменат посета на лекар или фармацевт. Феникс Фарма ДООБЛ Скопје (во понатамошниот текст: Издавачот) не е одговорен за содржината на објавените авторски текстови како и за содржините кои се отпуштаат во магазинот BETTY, вклучувајќи и каква било ненамерна грешка или пропуст во содржината. Со скамата објава на рекламиите во списанието, правите субјекти чии производи се рекламираат задолжително ќе ги почитуваат одредбите од Уставото за начинот на отпуштање на лековите и медицинските помагалата, Законот за лекови и медицински помагалата, како и останатите релевантни законски прописи кои влезат на територијата на Република Северна Македонија. Во таа смисла исклучувањето на списанието ја испуслива секоја одговорност од макина штета која би настапала поради непочување на стомените одредби од страна на правите субјекти, како и за каква било штета која би настапала поради злоупотреба од користите на содржините и рекомандашата на производите на списанието. Забрането е користење или копирање на содржините од магазинот BETTY за некако било цели, без претходно писмено одобрување од страна на издавачот на магазинот. Редакцијата на списанието BETTY нема обврса да ги враќа примените текстови, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175



Светски ден на срцето

Светскиот ден на срцето се одбележува на 29 септември на иницијатива на Светската здравствена организација (СЗО).

Кардиоваскуларните заболувања (CVD) се најчеста причина за предвремена смрт. Над 90 % од смртните случаи во светот и повеќе од 50 % во Европа се резултат од нив. Нашата земја не е исклучок од негативната статистика и над 50 % од вкупната смртност на населението е предизвикана од кардиоваскуларните заболувања. Смртноста од миокарден инфаркт се зголемува во активната возраст, особено кај мажите. Се зголемува и бројот на смртните случаи предизвикани од цереброваскуларни заболувања (инсулти и инфаркти).

Во последните години, хипертензијата се јавува на помлада возраст порано и постои „подмладување“ на болеста. Кардиоваскуларниот систем е постојано изложен на различни ризик-фактори кои го оштетуваат срцето и крвните садови и честопати имаат фатални последици. Ризик-факторите за кардиоваскуларните заболувања се реверзабилни и неповратни. Неповратни ризик-фактори се: машки пол, напредување на возраст, наследна предиспозиција и др.

Реверзабилни (повратни) ризик-фактори се: пушење; нарушувања на липидите (висок холестерол и триглицериди); угленост, особено кога е поврзана со акумулација на масно ткиво околу половината; висок крвен притисок; недостиг на физичка активност, висок шеќер во крвта или дијабетес и психолошки стрес. Повеќето од повратните фактори се под влијание на диетата. Со промена на начинот на исхрана можем значително да ја намалиме веројатноста за појава на кардиоваскуларни заболувања. Друга причина за развојот на кардиоваскуларните заболувања во современиот свет е загадениот воздух што го дишеме. Загадениот воздух може да биде причина која доведува до инфаркт на миокардот, срцева слабост и смрт.

Нутрициски фактори кои влијаат на статусот на липидите се: високата консумација на животински масти е поврзана со зголемено ниво на „лош“ холестерол. Зголемената консумација на растителни масти и масни риби може да го намали „лошиот“ холестерол (LDL (low density lipoprotein)) во крвта.

Главните извори на растителни масти се: житни растенија, авокадо, ореви. Рибиното масло е многу корисно за намалување на формирање згрутчување на крвта (тромбоза), што, пак, го намалува ризикот од срцев удар и мозочен удар. Растителната храна (овошје, зеленчук, зрна и мешунки) содржи растителни влакна кои помагаат да се елиминира холестеролот надвор од телото. Исто така, храната од растително потекло содржи супстанции со антиоксидантно дејство кои ги штитат масните киселини што се дел од клеточните мембрани од оксидацијата во организмот и со тоа го намалуваат ризикот од атеросклеротични промени во крвните садови.

Нутрициски фактори кои влијаат на ризикот од висок крвен притисок: фактори поврзани со

исхраната кои ја зголемуваат веројатноста за развој на висок крвен притисок се дебелината; зголемена консумација на готварска сол и прекумерна употреба на алкохол. Телесната тежина е силно поврзана со висок крвен притисок и мозочен удар кај помладите луѓе.

Препораки во исхраната за да се намали ризикот од кардиоваскуларни заболувања:

Висока консумација на зеленчук и овошје (минимум 400 г на ден);

Зголемете ја употребата на леб од 'рж, еднозрнеста пченица, лен, просо, хелда и др.;

Млекото и млечната храна треба да бидат со пониска масленост.;

Зголемете ја консумацијата на ореви и семки;

Користете главно маслиново масло;

Редовна консумација на риба, најмалку еднаш неделно;

Намалување на потрошувачката на сол до 5 г на ден;

Ограничување на потрошувачката на животински масти (храна богата со холестерол) и хидрогенизирани маснотии (маргарини);

Потрошувачка главно на домашна храна и избегнувајте внес на полуотови производи, слатки, тестенини и газирани пијалаци;

Редовни пет оброци на ден, кои вклучуваат појадок, ручек и вечеря и две ужини со овошје или зеленчук со цел да се одржи добро ниво на метаболизам. Избегнувајте да јадете голема количина храна, особено во вечерните часови, што ја отежнува работата на гастроинтестиналниот тракт.

Еве неколку лесни начини да му помогнете на вашето срце:



29
СЕПТЕМВРИ

Потребни ви се најмалку 8 часа сон на ден. Ова помага во намалување на крвниот притисок и го зајакнува метаболизмот. Редовната умерена физичка активност е основа на превенцијата. Нормата за физичка активност за возрасни е следна: вежбање или спорт 30 минути на ден 5 пати неделно. Не мора да биде аеробик или фитнес, може да се прошетате во парк, да пешачите, да возите велосипед и да ја ограничите употребата на јавниот превоз, да користите скали место лифт.

Најдете начин да се справите со стресот: медитација, йога, хоби...

Следете ја вашата тежина и обемот на половината. Одржувањето на нормална телесна тежина и обемот на

половината под 80 см кај жените и под 90 см за мажи се особено значајни во превенцијата од кардиоваскуларни заболувања. Не претерувајте со алкохол и кафе – една чаша црвено вино помага во согорувањето на маснотите. **ОТКАЖЕТЕ ГИ цигарите!**

Хроничните болести стануваат сè поголем проблем, што доведува до губење на функционални способности, намалени можности за социо-економски продуктивен живот и влошување на менталното здравје. Важна е раната превенција, која треба да започне во детството со создавање здрав начин на исхрана и оптимална физичка

активност на децата и учениците. За остатокот од населението, главниот акцент во превенцијата е поврзан со контролата на главните ризик-фактори што доведуваат до кардиоваскуларни заболувања (CVD).

Редовните превентивни прегледи од страна на општ лекар и навремените консултации со специјалисти (кардиолог, ендокринолог, нутриционист, психолог), контролата на крвниот притисок, шеќерот во крвта и холестерол, имаат важна улога во раното откривање на кардиоваскуларните заболувања и нивниот третман.

Најдете начин да се справите со стресот: медитација, йога, хоби...



интервенционен радиолог
д-р Pero Попески

АКТИВАЦИЈА НА ИМУНИОТ СИСТЕМ

CEVITAL® Forte Direct

- ✓ Извонредна помош на имуниот систем и супериорна антиоксидативна заштита
- ✓ Идеална комбинација на витамин Ц, цинк и екстракти од плодови на ацерола и шипка
- ✓ Придонесува во смалување на замор и исцрпеност
- ✓ Модерна форма за брза и директна примена, без употреба на течности
- ✓ Со одличен вкус и природна арома на портокал

цинк + ацерола + шипка
Вишамин Ц 320 mg



SEPTIMA
Христо Татарчев 13 бр.9 Скопје
тел: 02/3060-175


www.esensa.rs
   

Антибиотици

Кога ДА, а кога НЕ



Што се антибиотици?

Антибиотиците се супстанции кои можат да ги убијат бактериите (бактерицидно дејство) или да го спречат нивниот раст (бактериостатско дејство). Може да бидат од природно потекло, или добиени синтетски или полусинтетски.

КОГА И КАКО СЕ УПОТРЕБУВААТ АНТИБИОТИЦИТЕ?

Тие се добар избор за лекување на бактериски инфекции, но не делуваат на вируси и габички. Важно е антибиотикот да се зема доволно долго, а не да се прекине со негово земање во моментот кога ќе се почувствуваат подобро. Ако прерано го прекинете земањето антибиотик, преостанатите бактерии продолжуваат да се размножуваат и можат да развијат отпорност на антибиотикот.

Антибиотиците се ефикасни во лекувањето на бактериските инфекции ако се земаат:

- во препорачана доза
- во еднакви временски интервали
- доволно долго.

Најчесто антибиотиците се даваат 7-10 дена, во зависност од типот на причината која ја лекуваме.

КОГА РЕАГИРААТ АНТИБИОТИЦИТЕ, А КОГА НЕ?

Пред да се одлучиме за антибиотик, најдобро е освен клиничката слика да направиме и лабораториски испитувања, кои ќе насочат дали се работи за вирус или бактерија. Идеално би било да се направат и микробиолошки испитувања и да се земат брисеви. Секако, треба да се почека 2-3 дена и да не се брза веднаш да се даде терапија. Со тие испитувања освен што ќе ја докажеме бактеријата, ќе видиме и каква е нејзината чувствителност на антибиотиците, на кој антибиотик реагира а на кој не реагира, па ќе можеме да дадеме и најсоодветна терапија. Во случаи кога клиничката слика заедно со основната крвна слика со сигурност ни укажуваат дека е бактериска инфекција, тогаш нема потреба од дополнителни лабораториски и микробиолошки испитувања.

Антибиотиците не реагираат на вирусни инфекции!



ОТПОРНОСТ НА БАКТЕРИИТЕ КОН АНТИБИОТИЦИ

Бактериите во човечкиот организам може да создадат отпорност или резистенција кон антибиотикот. Најчесто таа отпорност се создава поради пречесто, нередовно земање на антибиотик и во случаи кога не треба. Резистенција може да се направи и на друг начин, ако антибиотикот се зема во несоодветни (многу мали) дози, ако се зема пократко отколку што треба, или во несоодветни временски интервали. Антибиотик не се зема само 2-3 дена, па откако состојбата ќе се подобри да се прекине. На тој начин само се прикрива инфекцијата, не се уништуваат бактериите и потоа повторно предизвикуваат нова инфекција. Овој пат таа инфекција ќе биде отпорна на антибиотикот кој претходно не е земен соодветно. Со тек на времето, бактериите можат да станат отпорни на повеќе видови антибиотици, па така постојат и суперотпорни бактерии на скоро сите антибиотици. Последиците од таа појава се пораст на стапката на заболувања, зголемена смртност од некои инфективни заболувања и зголемување на трошоците за лекување. Поради таа појава се употребуваат нови и посакани антибиотици, со чија неправилна употреба одново бактериите стануваат отпорни на нив. Модерната медицина се обидува да ја добие војната против инфекциите. Не можеме во потполност да го спречиме развојот на отпорни бактерии, но можеме да го забавиме со правилна употреба на антибиотици, што би значело само по препорака на лекар.

Зорица Мартиноска Андонова

доктор на медицина

ПЗУ ПЕДИМЕДИКА – ШТИП

ПРЕПОРАКА

Здравиот организам е способен да се избори против голем број инфекции и без антибиотици, и со тоа да стане уште појак. Силниот имунитет е важен за да се одбрани организмот од инфекции, а тој се зајакнува и се одржува со здрава храна, физичка активност и здрав начин на живеење. Затоа редовно:

- Мијте ги рацете темелно;
- Темелно мијте го овошјето и зеленчукот пред употреба;
- Јадете доволно термички обработено месо/месни производи.



Јас сум АРЧИ!
Член на веселата
дружина Becutan Kids
Vits и се борам за
ПОДОБАР ИМУНИТЕТ!



Becutan KIDS VITS Мултиимуно претставува додаток во исхраната во форма на прашок за растворување, со приятен вкус на портокал којшто содржи комбинација на витамини, минерали и пробиотик Lactobacillus rhamnosus (LGG).

Придонесува за подигнување и одржување на имунитетот кај децата, заштита на клетките од оксидативен стрес, намалување на заморот и исцрпеноста, како и одржување на рамнотежата на цревната микрофлора.



АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

BETTY
ФАРМАЦЕВТ

АРОНИЈА



Доколку ни е потребен итен засилувач на имунитетот, а не можеме да се одлучиме меѓу напливот од додатоци на исхраната кои секојдневно се појавуваат на нашиот пазар, вистинско време е за аронија, природен засилувач на нашиот имунитет и антиоксидант број еден, кој доколку го внесеме во нашата исхрана ќе помогне во многу предизвици на кои е изложено нашето здравје.

Аронијата претставува грмушка од фамилијата Rosaceae која расте до 2 метри во висина. Цвета во пролет со бели цветчиња, а плодовите зреат од почетокот до средината на август. Тоа се ситни мали бобинки со темно сина боја, слични на боровинката, но по своите лековити својства се двојно пред неа. Месото на плодот е со црвена боја, со слатко киселкаст вкус и е без семки. Високоотпорна е на ниски температури, дури и на оние до – 30 °C, па поради тоа се нарекува и сибирска боровница. Нема природни непријатели и во нејзиното одгледување не се користат пестициди и други вештачки средства.

Плодовите на аронијата се на листата најлековити природни плодови. Тие се вистинска ризница на биолошки активни соединенија, кои ги има повеќе од 300. Содржат витамини: Ц, А, Е, Б1, Б2, Б6, Б9, бои, антоцијани, фолна киселина, минерали: цинк, железо, калциум, калиум, манган, фосфор и јод.

Аронијата помага во прочистување на организмот од штетни материи и тешки метали кои секојдневно се внесуваат во телото и во нивно исфрлање од организмот.

Благодарение на силните антиоксидантни својства, присуството на големи количини танини и флавоноиди, дејствува против слободните радикали во организмот и на тој начин помага во спречување развој на хронични болести, како и стареење на клетките. Помага за намалување на покачениот холестерол и триглицериди.

Придобивките од аронијата се бројни, се препорачува при појава на мигрена и главоболки, при висок крвен притисок, спречување развој на вирусни и бактериски инфекции на уринарниот тракт и ја подобрува

ВИТАМИНСКА БОМБА ЗА СИЛЕН ИМУНИТЕТ

дипл. фармацевт
Венета Самарска
АПТЕКА НИМА, ГЕВЕЛИЈА

работата на црниот дроб и жолчката. Плодовите на аронија содржат каротен корисен за нормална функција на очите, заштита од УВ-зрачење, против формирање брчки и стрии на кожата. Се препорачува редовна употреба и кај дијабетичари и сите што страдаат од чир на желудникот. Особено се препорачува кај постари лица, бидејќи помага во заштита од деменција и појава на Алцхајмерова болест.

Аронијата може да ја консумираат и потполно здрави луѓе, бидејќи го зајакнува имунолошкиот систем и има превентивен ефект. Најдобро е да се консумира како свежо овошје кое е една од седумте намирници што се сметаат за суперхрана, а може и сушена во чаеви, кекси, мусли, во јогурт и слично. Се користи и во разни готови јадења, салати и десерти.

ПРИРОДНИ РЕЦЕПТИ СО АРОНИЈА:

ЗА УРИНАРНИ ИНФЕКЦИИ СО АРОНИЈА

- цеден лимон
- цеден цитрон
- 3 лажици аронија
- магдонос
- 2 лажици брусница
- гумбир
- сè се блендира

ЗА ИМУНИТЕТ

- цеден сок од грејпфрут
- цеден сок од портокал
- 3 лажици аронија
- масло од нане со прополис
- црна роткова
- гумбир
- се блендира



BioGaia™

Lactobacillus reuteri Protectis Пробиотски капки



5 капку
дневно

БиоГаја ПроТектис капки е граничен производ што содржи Lactobacillus reuteri Protectis кој помага во возобновување на природниот баланс во цревата и одржување на истиот.

Се користат како безбеден и докажан пробиотик кај деца вклучувајќи ги новороденчињата како и прематурните новородени деца.

Капките се користат за:

- Одржување на нормалниот цревен микробиот посебно кај децата родени со Џарски рез
- Инфантилни колики(грчеви), регургитации, констипација, функционална абдоминална болка
- Го намалува ризикот од појава на некротизирачки ентероколитис
- Дополнителна терапија на антибиотското лекување
- Подобрување на имунитетот
- Спречување на појава на егзема
- Го намалуваат присуството на helicobacter pylori





Трио Центлемен

Несекојдневни, посебни и екстремно квалитетни се зборовите со кои може да се опише Трио Центлемен. Триото е составено од професионалните оперски пејачи: Дејан Стоев – тенор, Кристијан Антовски – баритон и Јане Дунимаглоски – тенор.

Нивната музика е лек за душа во сите моменти на нашето расположение. Секој од нив звучи преубаво, но заедно во комбинација се неверојатно моќно трио кое звучи како еден. Нивниот репортоар изобилува со дела на класични композиции, преработка на најголемите светски поп-хитови изведени во класичен поп-манир, наполитански канцони, шпански песни и руски романси. Но, посебното кај нив е македонското творештво и преработката на македонските песни во нивни стил, проследени со видеоспотови кои изобилуваат со делови од убавините на Македонија. Разговараме со нив за нивната инспирација, мотивот за добра музика, како и промовирањето на црквите и убавините на Македонија во спотовите, но и начинот како го одржуваат нивното здравје.





Како дојде до формирање на Трио Центлмен?

Целата идеја започна од Дарко Нешовски кој пред пет години ја поставил идејата и темелот на групата. Рековме ќе пробаме, па ако звучи добро и ако сите се пронајдеме во тоа ќе продолжиме понатаму. Немавме име, но за кратко време Дејан го доби кумството сосема случајно инспириран од една убава етикета на еден убав пијалак и ете нè сега после пет години и неколку месеци како Трио Центлмен. Во меѓувреме се случи и промена во составот, бидејќи Дарко реши да се отсели од нашата држава и на негово место по негов предлог го поканивме Јане Дунимаглоски, кој до ден-денешен е дел од приказната на Трио Центлмен.

Како го одржувате балансот помеѓу пријателството и работата?

Ние сме, пред сè, пријатели и колеги, бидејќи тројцата сме вработени во Македонската опера и балет. Речиси и да нема ден да не се чуеме, а работата е неизбежен дел од нашите разговори.

Со кои музички автори најмногу имате соработка?

Отворени сме за соработка со сите автори кои ќе препознаат специфичност и квалитет во она што го работиме. Навистина има многу со кои сме соработувале и веројатно ќе има и други на кои им е предизвик да пишуваат за нас.

Како ги одбираате песните за обработка?

Најпрво таа песна треба да има „тежина“, односно да има убава вокална линија со широка хармонија за да

S Y N E r G Y

ПРИРОДНИ ВИТАМИНИ

www.synevิต.net
02 3225 843

CALCED®
CALCIUM 1200mg
ORGANIC FORMULA
REDUCES TIRENESS & FATIGUE
CONTRIBUTES TO NERVOUS SYSTEM
NEW ORGANIC FORM

MAGNESIUM + B6
Magnesium 350mg + Vitamin B6 6mg
REDUCES TIRENESS & FATIGUE
CONTRIBUTES TO NERVOUS SYSTEM
NEW ORGANIC FORM

VITAMIN D3
Cholecalciferol (350mcg) 2000 IU
MAINTAINS HEALTHY BONES
CONTRIBUTES TO MUSCLE FUNCTIONING

VITAMIN K2
Phylloquinone-7 80mcg
MAINTAINS BLOOD COAGULATION
MAINTENANCE OF HEALTHY BONES

ZINC
Zinc Gluconate 15mg
NORMAL FUNCTION OF THE IMMUNE SYSTEM
NORMAL FERTILITY AND REPRODUCTION
PROMOTES HEALTHY HAIR, NAILS & SKIN
ORGANIC FORM

OSTEOFIT® Forte
BONE SUPPORT COMPLEX
CONTAINS CALCIUM, MAGNESIUM, ZINC, D3 AND K2
NEW ORGANIC FORM
NEW BIOAVAILABILITY

SHARK CARTILAGE
750mg
NATURAL FORMULA
HEALTHY JOINT SUPPORT
CONTAINS CHONDROITIN SULFATE
NEW ORGANIC FORM

SYNEVIT.COM

може да ја обработиме за три вокали и, секако, да биде позната, за публиката да ја препознае, но во ново руво.

Често користите локации од Македонија во вашите видеоспотови. Која е инспирацијата за тоа?

Самиот одговор за инспирацијата ви е во прашањето... Македонија! Да ги прикажеме сите нејзини вредности и убавини.

Во спотовите главна улога имаат момче и девојка, кои се заљубени и уживаат во убавините и местата каде се снима видеото за да се долови убавата приказна на песната. Дали е тоа сценарио што ќе го применувате и во иднина?

Љубовта, младоста и совршената атмосфера низ убавите допрени и помалку допрени предели на Македонија се секогаш убава инспирација за сценарио.

Досега имавте неколку настапи и концерти низ државата. Кој е вашиот најголем успех на тоа поле?

Во овој период колку што постоиме имаме преку 220 настапи, низ целата наша земја и надвор од неа. Секој настап е приказна за себе, успех сам по себе и различен од другиот.

Што е тоа што ве прави горди во вашата работа?

Многу работи! Горди нè прави нашата истрајност во нашето музицирање и непотпаѓање на никакви трендови, горди нè прави нашето меѓусебно почитување и поминување низ тешки и кризни ситуации, горди нè прави нашата препознатливост која станува сè поизразена како минува времето и веројатно најгорди сме на нашата скромност и професионалност на која и останавме доследни.

Со кои изведувачи досега сте имале соработка?

Ние сме тројца на сцена така што немаме потреба од дополнитени изведувачи, но и покрај тоа имавме соработка со неколку изведувачи дури и снимено неколку заеднички видеоспотови, а и понатаму ако имаме добар предлог и убава идеја ќе го правиме тоа.

На совертен начин ги имате преработено некои од песните на Тоше Проески. Дали да очекуваме уште преработки на неговите песни од ваша страна?

Благодариме! Тоше и неговото музицирање не може да биде заобиколено од нашето понатамошно творење, така што, секако, очекувајте и други обработки од



неговиот опус.

На кој начин го одржувате вашето здравје за да ги заштитите вашите моќни гласови?

Еве уште еднаш ви се заблагодаруваме за убавите зборови. Ќе раскажеме една случка од еден разговор во живо на телевизија некаде на почетоците кога сè уште Дарко беше со нас. Токму тој на исто вакво прашање мислејќи на спокојно живеење, без стрес, без гласно зборување и сакајќи сето тоа да го сублимира во еден збор, како од пушка одговори: „Знаете ние имаме посебен третман, а тоа е чаша црвено вино, убаво мезенце...“. Нормално сите бевме изненадени од ваквиот одговор, но свртевме на шега и еве после толку време повторно се навраќаме на тој лапсус.

Дали имате посебен начин на исхрана за дополнителна енергија во напорните денови?

Сите сме големи гурмани, некои од нас готват некои не, но сите сакаме да јадеме убаво и ја почитуваме убавата и здрава храна која е неопходна за дополнителна енергија. Секој миг поминат заеднички на некоја убава софра за нас е прекрасен, бидејќи тоа преоѓа во песна, спонтан аранжман на гласовите, смеа и радост.

Како се приспособувате на „новата нормалност“ под влијание на коронавирусот?

Ние сме состав кој докажа дека „новата нормалност“ ништо не ни може. Имаме толку многу подготвен материјал што и без многу заеднички проби имаме неколку различни проекти да ги дадеме во моментов. Тоа и го докажавме изминатиот период, и сме меѓу првите кои имаа настапи штом се објави протоколот за јавни настапи. Следуваат и настапи кои се веќе договорени со датуми, така што нека коронавирусот се

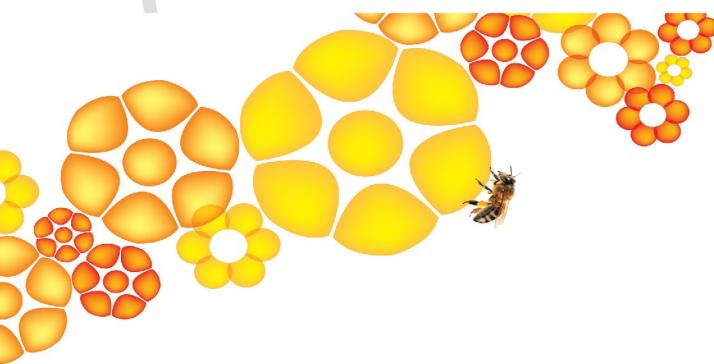
навикне на нас, бидејќи ние ќе бидеме тука и ќе пееме.

Кои се вашите планови за иднина на музички план?

Во најблиска иднина треба да ги одржиме нашите концерти во Њујорк и Москва кои поради „новата нормалност“ ни се одложени, нови песни и авторски и преработки, малку „чепкање“ и по народното творештво кое е наш неизбежен дел, многу концерирање, многу приватни забави и така натаму. Секој кој сака да следи што работиме го покануваме да ја отвори нашата страна на Фејсбук Trio Gentlemen.

Која е вашата најголема мотивација за творење?

Нам не ни треба голема мотивација. Нам ни е ова работа и секојдневие а не хоби. Секако, без љубов кон работата, кон саканите, и кон животот нема ништо, така што љубовта е таа за која пееме и која нè води понатаму.



ОД РИЗНИЦАТА НА
ПЧЕЛИНАТА КОШНИЦА
ДО ПОДОБРО ЗДРАВЈЕ
НА ПРИРОДЕН НАЧИН

ПОТПОЛНО
ПРИРОДНИ
БЕЗ АРОМИ
И БОИ

ПРОПОЛИС
линија на производи од
ФИТОФАРМ

ФАРМАЦЕУТСКО-КОЗМЕТИЧКА ИНДУСТРИЈА
ул. Качанички пат 156, 1000 Скопје – Македонија
тел./факс 02 263 21 21, 02 263 21 22
e-mail: info@fitofarm.com.mk • commerce@fitofarm.com.mk
www.fitofarm.com.mk



ПРОПОЛИС дентален гел за возрасни
со прополис, мед, екстракти од мента и
камилица, ментол и витамин Ц
помага при тегоби во усната шуплина

ПРОПОЛИС дентален гел за деца
со прополис, мед, екстракти од мента и
камилица и витамин Ц

ПРОПОЛИС спреј за уста и грло
со прополис, мед, ментол и витамин Ц
помага за заштита на грлото и
слузницата на усната шуплина

ПРОПОЛИС сируп
со прополис, мед, етерично масло од
еукалпитус, екстракт од мајчини душничка
и витамин Ц
помага за заштита на дишните патишта

ПРО-ГАСТИН капки
со прополис, етерично масло од
анасон, екстракти од камилица и
мајчини душничка
помага за подобро варење на храната

ПРОПОЛИС капки за деца
5% екстракт на прополис
во безалкохолен раствор

ПРОПОЛИС капки
10% и 20% екстракт на прополис



Светскиот ден на првата помош се одбележува широком светот секоја година во втората сабота во месец септември. Овој ден е воведен од страна на Меѓународната федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина во 2000 година и оттогаш се прославува секоја година.

На овој ден повеќе од 100 Национални друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина низ целиот свет организираат настани и активности со цел подигнување на јавната свест за пружање на прва помош и спасување на животи во секојдневни и кризни ситуации, како и промовирање и застапување на заложбите за поседување на знаење и вештини за укажување на првата помош кај пошироката јавност.

Вештините за укажување на прва помош треба да бидат достапни за сите како хуманитарен чин кој ги овластува луѓето да спасуваат животи и да помогнат во закрепнувањето предизвикани од



ненадејни повреди или болест. Од овие причини, Црвениот крст на Република Северна Македонија се залага да барем еден член од секое семејство бидејќи едуциран и обучен да укаже прва помош, затоа Ве охрабруваме да се посети некоја од нашите обуки за прва помош. Првата помош не секогаш е укажана од медицински лица, бидејќи во секојдневните несреќи и вонредни ситуации обичните луѓе често се принудени да укажат прва помош за да спасат нечиј живот. Првата помош понекогаш може да вклучи импровизација, меѓутоа доколку лицето што укажува прва помош не знае што прави може да му наштети, заместо да му помогне на засегнатото лице. Оттука, Меѓународната федерација на Црвен крст и Црвена полумесечина ги охрабрува луѓето да се стекнат со основна обука за прва помош или барем да се едуцираат за користење на сите достапни материјали и алатки.

Обезбедувањето на квалитетна и научно базирана прва помош достапна за секого ќе придонесе за градење на сигурни и здрави заедници преку превенција и намалување на ризиците во

ОДБЕЛЕЖУВАЊЕ НА СВЕТСКИОТ ДЕН НА ПРВА ПОМОШ

секојдневните несреќи и катастрофи. Преземањето на навремени активности и применувањето на стандардни и соодветни мерки за укажување на прва помош е значајно при спасувањето на човечките животи.

Поради светската состојба со КОВИД 19 пандемијата, како и зголемената и брзо развивајачка улога на Националните друштва на Црвен крст и Црвена полумесечина во време на кризни состојби, оваа година идејата на темата за Светскиот ден на првата помош е да биде насочена кон пандемијата со цел да се шират пораки за превенција и да се предложат активности и вештини од областа на првата помош кои што можат да се вклопат на било кое место, вклучително и учење од далечина преку користење на нови платформи за едукација.



Под мотото "Прилагодување на практиките по прва помош согласно пандемијата" каде што главни целни групи ќе бидат деца и млади, наставници и родители, на 12 Септември 2020 година ќе се одбележи Светскиот ден на првата помош. Општинските организации на Црвен крст и Градската организација на Црвен крст Скопје во соработка со релевантни институции (здравствени установи, итна медицинска помош, сообраќајна полиција, против-пожарни единици, дирекција за заштита и спасување, центар за управување со кризи, полиција, локални самоуправи и др.) по повод Светскиот ден на првата помош организираат повеќе активности во вид на симулациони и показни вежби на кои нашите мобилни тимови и волонтери ќе имаат можност да ги покажат и обноват знаењата од првата помош. Исто така на Светскиот ден на првата помош на повеќе пунктови ќе се дели информативно-издавачки материјали, а во општинските организации на Црвен крст ќе се изведува обука за врсничка едукација по прва помош за запознавање и пренесување на знаења и вештини по прва помош.

ПОЗИТИВНИ ПРИКАЗНИ „заедно можеме“

Здружението „Заедно можеме“, кое постои само 2 и пол години, има спроведено многубројни проекти и активности во областа на подобрување на квалитетот на живеење, подобрување на социјалниот статус и социјална инклузија на лицата со посебни потреби, особено децата. Станува збор за проектите: Музико-терапија и психосоцијална работилница – проект финансиран од страна на Фондација Отворено општество; Инклузија на децата со посебни потреби во спортскиот живот и др.

- Здружението беше акредитирано за набљудување на претседателските избори во 2018 год., при што набљудувачи во двета изборни круга беа самите лица со посебни потреби – членови на Здружението. Проектот беше финансиран од Општина Гостивар и од приватни компании. Здружението е сертифицирано од страна на ДИК за обучување на членовите на избирачките одбори на ниво на државата за наредните парламентарни избори (проектот е во тек).
- Организирање обука за родителите на децата со церебрална парализа во соработка со „Медикус хелп“ – обучувач проф. д-р Лујана Мудинова.
- Организирање Јавна трибина „Преку сидовите има надеж“ со родителите на децата со аутизам по повод 2 Април Светски ден на аутизам – предавачи; психолог проф. д-р Муса Мусаи, педијатар, примариус Ферит Муча, педијатар Баки Таравари, дефектолог Самит Гргле.
- Организирање новогодишна модна ревија за децата со посебни потреби – 2018 година.



- Две посети во Собранието на РСМ со симулација на собраниска седница од страна на децата со посебни потреби – членови на Здружението (2018/2019 г.).
- Четиридневен летен одмор (64 лица) во Велипоја (Албанија) – деца со посебни потреби во придружба на еден родител, како и глуви и наглави лица (2019 г.).
- Зимски распуст со децата со посебни потреби во скијачките центри Маврово и Попова Шапка (по 3 дена – 55 деца со посебни потреби со придружба на еден родител).
- Дводневна екскурзија во Валона (55 лица) по повод Денот на независноста на РА Албанија (2018 г.).
- Посета на Мечкин Камен – Крушево (55

лица), по повод 8 Септември Ден на независноста на Македонија.

- Учество на претставници на нашето Здружение на повеќе јавни дебати во собраниски комисии за донесување закони од областа на заштитата на правата на децата со посебни потреби.

- Посета на црквата „Света Богородица“ по повод христијанскиот празник Божик и на Саат џамијата по повод Фитр Бајрам на децата со посебни потреби со различна етничка и верска припадност.

- Учество на Маршот „Штафета на еднаквоста 2018“ и низа други активности.

За време на пандемијата со Ковид-19, Здружението „Заедно можеме“ своите активности ги насочи кон справување со кризата, бидејќи поради вонредната состојба опадна економската моќ на семејствата на нашите членови, се отежна снабдувањето и дојде до израз чувствителноста на оваа категорија на деца од зарази. Поради тоа, организираме дистрибуција на пакети со прехранбени, хигиенски, производи за дезинфекција, готова вакумирана храна, како и лекарства и заштитна опрема (маски и ракавици). Нашите волонтери учествуваа на работилница за безбедно доставување помош и храна во услови на епидемија, организирана од страна на Општина Гостивар, ЦЈЗ – Гостивар и Клиниката за инфективни болести – Скопје. При доставување на помошта, нашите волонтери, лицата со посебни потреби и членовите на нивните семејства ги запознаваа со мерките за заштита од коронавирусот.

Шпенди Салија

ПРЕТСЕДАТЕЛ НА ЗДРУЖЕНИЕТО НА ЛИЦА СО ПОСЕБНИ ПОТРЕБИ „ЗАЕДНО МОЖЕМЕ“, ГОСТИVAR



Јас сум ОГИ!
Член на веселата
дружина
Becutan Kids Vits
и се грижам
**УМНО ДА РАСТЕМЕ
ЗАЕДНО!**

1+ година

250ml



Becutan KIDS VITS Мултиомега-3 претставува додаток во исхраната со прекрасен вкус на тропско овошје, којшто содржи рибни масла богати со омега-3 масни киселини (DHA и EPA), во комбинација со витамини и минерали.

Се препорачува за збогатување на детската исхрана со омега-3 масни киселини и со есенцијални витамини и минерали коишто го поддржуваат интелектуалниот развој на децата.

Розацеа

Розацеа е честа кожна болест која се манифестира со црвенило, мозолчиња и оток на кожата на лицето. За неа се зборува како за „акни кај возрасни“. Започнува ненадејно со вцрвенување на лицето, кое брзо поминува и се повторува. Развојот на болеста доведува до појава на постојано црвенило на кожата во центарот на лицето, кое може да се прошири на образите, челото, брадата и носот. Очите, ушите, градите и грбот, исто така, подоцна може да бидат зафатени. По некое време започнуваат да се појавуваат нежни крвни садови околу кожата која е црвена со мали мозолчиња. За разлика од акните овде нема присуство на комедони (чрнки).

Кога првпат розацеата се појавува црвенилото брзо го снемува и одново се повторува. Не секој ги развива сите симптоми, проширените мали крвни садови може да се резултат и на дологотрајна експозиција на сонце. Како е и да е, ако кожата не ја враќа нормалната боја, а горенаведените промени се видливи, најдобро е да посетите дерматолог. Ваквата состојба може да трае со години, одвреме-навреме во целост да се санира, но без адекватен третман секако ќе се влошува. Околу 50 % од луѓето со розацеа имаат чувство на пучење, чешање на очите, состојба која ја знаеме како конјунктивитис и ако не се лекува може да даде сериозни компликации на видот.

КАКО ДА ЈА ПРЕПОЗНАЕТЕ РОЗАЦЕАТА?

На лицето се појавуваат мали црвени мозочиња од кои некои се со гној, придружени со црвенило и видливи тенки крвни садови на површината на кожата.

Во потешки случаи се развива состојба која се вика ринофима. Loјните жлезди се зголемуваат и прават оток, настапува разранување на носот со црвенило, ова се развива на долната половина од носот близку до образите. Ринофимата најчесто се јавува кај мажи.

КОГА НАЈЧЕСТО СЕ ПОЈАВУВА?

Најчести пациенти се возрасни од 30-тата до 50-тата година со светла кожа, од двата пола. Понекогаш болеста е почеста во менопауза, па жените често се жалат на голема чувствителност на козметички препарати. Во ситуации кога е присутно чувство на срам, изложеност, притисок, стрес, црвенилото може да биде потенцирано.

ПРИЧИНИ ЗА ПОЈАВА

Причините сè уште не се јасни, се работи за воспаление на кожата придружено со проширување на крвните садови во кое улога може да игра инфективен причинител, како Demodex и Helicobacter pylori. Но, секако, влијание може да има вродениот имунитет, надворешните фактори, т.е факторите од околината.

СОВЕТИ ЗА ПАЦИЕНТИТЕ СО РОЗАЦЕА

- Избегнувајте сè што може да ја поттикне состојбата, како топли пијалаци, зачинета храна, кофеин и алкохол кои можат уште повеќе да го зацрвенат лицето. Треба да знаете дека пиењето алкохол може да ги потенцира симптомите. Но, и кај луѓе кои воопшто не пијат алкохол може да се присутни овие симптоми.
- Штитете се од сонце. Бидете под сенка секогаш кога можете. Ограничете го движењето на сонце, носете капа и употребувајте креми со SPF од 15 нагоре и повторувајте го нанесувањето на кремот на секои два часа.

- Избегнувајте екстремно топли и ладни температури, затоа што симптомите може да се влошат.
- Бидете почесто на свеж воздух, не се претоплувајте. Немојте да се чешате, да го триете или да го масирате лицето.
- Избегнувајте козметика и производи за лице кои содржат алкохол. Лакот за коса употребувајте го во помали количини, притоа одбегнувајте директен контакт со кожата на лицето.
- Водете дневник на епизоди на црвенилото кои се асоцирани со консумирање некоја храна, продукти, активности, лекови или сè останато што ја влошува состојбата.

ЛЕКУВАЊЕ

Розацета најчесто во почетокот не се препознава како болест. Но, многу е значајно да се распознае заради преземање први чекори во контролирање на состојбата. Немојте да се самодијагностицирате и да се лекувате на своја рака, затоа што голем број производи наменети за кожа може да го провоцираат црвенилото.

Дерматолозите препорачуваат комбинација на третмани за секој пациент посебно. Овие третмани треба да го спречат развојот на болеста. Креми, лосиони, пени, гелови за миење се дел од локалната терапијата, антибиотици, метронидазол, бензоилпероксид, азелаична киселина, ретиноиди се дел од лековите. Подобрување на кожните симптоми се гледа по три до четири недели терапија. За поголем ефект терапијата треба да трае barem два месеца.

Пиењето антибиотици дава подобар резултат отколку локален третман. Препарати како кортизон може да го намалат црвенилото

на лицето, но не смеат да се употребуваат повеќе од две недели, затоа што предизвикуваат истенчување на кожата и повторувачко зголемување на црвенилото.

Најдобро е да се употребуваат препарати кои ќе ги препорача дерматолог.

Малите проширени крвни садови се третираат со ласер, а црвенилото може да биде покриено со зелено обоена пудра.

ПОСЕБНИ ТРЕТМАНИ

Ринофимата се третира хируршки. Ексцесот на ткиво треба да биде многу внимателно отстранет со дермабразија, ласер и други хируршки методи.

Клучот за успешен третман на розацета е рана дијагноза и третман. Многу е важно да ги следите упатствата на дерматологот. Ако не се лекувате, розацета се влошува, а тоа значи дека болеста тешко може да се контролира.

прим. д-р Лидија Бисеркоска Атанасовска



URIAGE
EAU THERMALE

URIAGE Roseliane

ПРОИЗВОДИ ПРОТИВ ЦРВЕНИЛО НА КОЖА

- Ублажува и намалува повремено или трајно црвенило на кожата на лицето
- Намалува чувство на топлина и затегнатост на лицето
- Идеална подлога за шминка
- Без парабени, без парфеми, хипоалергени и некомедогени
- Регулирачки механизми кои ја јакнат кожната бариера и ја регулираат инфламацијата





ОВОЈ МЕСЕЦ ИЗДВОЈУВАМЕ

%



LIVSANE Калциум со
вкус на лимон
20 шумливи таблети



LIVSANE Магнезиум 500мг
високо концентриран
20 шумливи таблети



Елова е додаток во исхрана кој ја подобрува фертилноста, особено кај жени со PCOS. Содржи мио-инозитол 4g и фолна киселина 400 µg. Елова е во форма на ородисперзилен прашок. Препорачано дозирање се 2 ќесички на ден најмалку 3 месеци. Пакување: 30 еднодозни ќесички со ородисперзилен прашок.

Наменет при недоволен внес на железо кај трудници и доилки и кај анемии.

LACTASEN е додаток на исхрана на база на Лутеин и природни екстракти, со Галега, која помага во стимулирање на лактацијата.

ЕЛОВА 30 ќесички



FERRO EV
20 флајони од 10 мл



Lactasen
45 капсули



Го зголемува памтењето и капацитетот за учење

Помага при вртоглавица, зуење во ушите, главоболка, депресивно расположение.

Ја подобрува микроциркулацијата во мозокот.

Tabex содржи активна супстанција цитизин, која има ефект на организмот на пушачите сличен на оној на никотинот. Употребата на Tabex доведува до постепено прекинување на пушењето без да има непријатни ефекти и непријатности асоцирани со прекинување на пушењето.

Gingio 80 мг
60 филм-обложени таблети



Gingio 120 мг
60 филм-обложени таблети



TABEX® 1.5 mg, cytisine
100 филм-обложени таблети



СептаNazал брзо помага при затнат нос и лекува

- Дејствува брзо по само 5 до 10 минути
- Помага при затнат нос и го намалува исцедокот
- Ја лекува оштетената носна слузница
- Без конзерванси

ПАНТЕНОЛ крем /маст е наменет за нега и заштита на кожата, за подобро зараснување на рани и изгореници, ублажување на тегобите настани при последица на прекумерно сончање, за суви, испукиани усни и кожа, кај доилките за нега на брадавици на дојките.

СептаNazал®
за возрасни спреј за нос 10 ml



СептаNazал®
за возрасни спреј за нос 10 ml



Пантенол масти
30 gr.



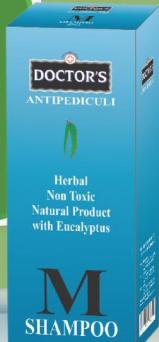
Пантенол крем
30 gr.



М чешел за вошки



М шампон за вошки 75 мл



М спреј за вошки 100 мл



Пред употреба внимателно прочитајте го упатството во пакувањето.
За повеќе информации обратете се кај Вашиот лекар или фармацевт.

ПОРАНЕШНИТЕ ПУШАЧИ СЕ ВО ПРАВО!

Дали пушењето е лична работа?

БЕЗ ТУТУН ЗА ЕДЕН МЕСЕЦ

Факт е дека повеќе од 80 % од пушачите не се виновни што се пушачи, бидејќи почнале да пушат уште од детството, кога не можеле да се спротивстават на предизвикот и да ја одбигат понудената цигара. Пушењето е болест на зависност, бидејќи никотинот во тутунскиот производ предизвикува силна зависност од која пушачите тешко се одвикнуваат.

Многу пушачи имаат дилеми: што е пушење, кој е пушач, каков е како пушач, кој е поранешен пушач, дали и колку е опасна изложеноста на чад од тутун.

Пушачите често коментираат:

- Мојот доктор ме испрати на одвикнување, но јас можам да го оставам пушењето и без лекови.
- Јас и не сум баш некој пушач.
- Никој не ми е крив што пушам.
- Да не е тој/таа, јас не би пушел/а.
- Тој/таа и не е некој пушач кога пуши само 15 цигари дневно.
- Ако јас пушев колку него/неа, никогаш не би го оставил/а пушењето.
- Тој/таа смета дека ако престанал да пуши морам да престанам и јас.
- Најлоши се поранешните пушачи, од нив човек не може да пуши на мира.

Од друга страна, од непушачите честопати слушаме:

- Тој што пушки сам си е виновен, тоа е негов избор, тоа е негова лична работа.
- На пушачите не можете да влијаете, тие се непоправливи.
- Дали е сè така црно-бело? Секако дека не е. Како и за сè во животот, постојат добри и различни решенија, па така е и со одвикнувањето од пушење.



ПУШАЧИ, СЛУШНЕТЕ ГИ ПОРАНЕШНИТЕ ПУШАЧИ!

Започнете веќе од денес

Станете поранешен пушач – ќе се чувствувате подобро, ќе мирисате поубаво, ќе изгледате подобро и ќе имате повеќе пари.

Бидете упорни и истрајте во својата намера – и вие да станете поранешен пушач.

ПОРАНЕШНИТЕ ПУШАЧИ СЕ ПОЗДРАВИ

Сите знаеме дека тутунот е сериозен ризик-фактор за акутни и тешки хронични болести. Докажан факт е дека тутунот директно предизвикува некои заболувања, а за некои придонесува значително.

Не е тајна дека секоја година над 650 000 Европејци умираат од болести кои се поврзани со пушење. Здравствените придобивки за оние кои го оставаат пушењето се бројни, а позитивни ефекти од престанокот со пушење ќе бидат видливи набрзо:

- Се подобрува квалитетот на живот
- Се губи непријатната и упорна кашлица
- Се зголемува капацитетот на белите дробови

- Се зголемуваат физичката и менталната енергија
- Поретко ќе се појавуваат и побрзо ќе се лекуваат настинките, инфекциите и другите заболувања
- Ризикот од појавување на срцева слабост и канцер значајно ќе се намалат.

ПОРАНЕШНИТЕ ПУШАЧИ ИМ ПОМАГААТ НА ПУШАЧИТЕ

Поранешните пушачи го штитат здравјето на своето семејство, пријателите и колегите. Желбата на поранешните пушачи да им помогнат на пушачите е корисна и добредојдена. Пушачи, прифатете помош од поранешните пушачи, бидејќи тие најдобро знаат што значи да се пуши, а што значи да се живее без вдишување чад од тутун. Затоа поранешните пушачи се во право!

ПОРАНЕШНИТЕ ПУШАЧИ СЕ СО МНОГУ ПОГОЛЕМА САМОДОВЕРБА

Престанувањето со пушење е голем успех, но не е ниту едноставно ниту лесно. Поранешните пушачи се многу горди на својот успех. Вашите пријатели, семејството, исто така, ќе бидат горди на вас – поранешен пушач. Самата свест за тоа колкува е силата на вашата волја бидејќи ќе успеете да ја победите една од најаките зависности, што ќе бидете задоволни од својот изглед, физичката кондиција, што ќе миришат поубаво и што другите тоа ќе го забележат, ќе придонесе за тоа да се зголеми вашата самодоверба.

ПОРАНЕШНИТЕ ПУШАЧИ ИМААТ ПОГОЛЕМА СЛОБОДА И ДОБРО СЕ ЧУВСТВУВААТ

Никој не ве присилува да престанете да пушите. Дали се чувствувателошо поради тоа што вашето семејство и пријателите ви префрааат за пушењето? Дали работодавачот ве опоменува за излегувањето од работа поради пушење? Дали некогаш ви се случило безуспешно да побарате запалка или кибрит од други луѓе, излегувате од ресторан помеѓу две послужувања, пропуштате најубави моменти од прославите, станувате нервозни на долги летови во авион и се тоа поради пушењето. Поради наведените и слични ситуации, зошто да на направите напор и вие да се откажете од пушењето и да се чувствувате добро.

ПОРАНЕШНИТЕ ПУШАЧИ СЕ ВО ПРАВО!

ПОРАНЕШНИТЕ ПУШАЧИ ИЗГЛЕДААТ ПОДОБРО

Поранешните пушачи немаат сива боја на кожата на лицето и жолти дамки на прстите, а имаат бели заби и сјајна коса! Престанокот со пушење е најефикасниот третман за убавина.

ПОРАНЕШНИТЕ ПУШАЧИ СПИЈАТ ПОДОБРО

Кога сте млади немате проблем со сонот поради пушењето. Но, состојбата се менува со стареенјето. Вашето отежнато дишење ве прави уморни кога ќе станете наутро, а пушењето навечер

предизвикува зголемено лачење адреналин кој доведува до несоница и потешко заспивате.

ПОРАНЕШНИТЕ ПУШАЧИ СЕ ПОМАЛКУ НЕРВОЗНИ

Пушачите многу често палат цигара кога се нервозни. После запалената цигара, нивото на никотин во крвта расте и пушачите се чувствуваат посмрено, но само за кратко. Никотинот делува како стимуланс, помага да се ослободи адреналин кој создава чувство на вознемиреност и нервоза. Освен тоа, живеејќи со зависност, тешко дека и некогаш се доаѓа до релаксација. Затоа, подобро оставете ги цигарите и ослободете се од нервозата.

ПОРАНЕШНИТЕ ПУШАЧИ МИРИСААТ ПОУБАВО

Кога ќе престанете со пушење, вие ќе престанете да миришите на чад од цигари. За пушачите чадот од цигари и не е така лош, бидејќи нивните алишта така миришаат, нивните деца така миришаат, во нивниот дом тоа е познат мирис и нив не им пречи. Но, за 71 % за европските жители кои не пушат, вашиот мирис од цигари е непријатен. Тоа може да биде сериозна пречка за дружење.

ПОРАНЕШНИТЕ ПУШАЧИ ИМААТ ПОВЕЌЕ ПАРИ

Кутија од 20 цигари чини просечно околу 2,5 евра и секој пушач си дозволува барем една кутија дневно. Ако пушите една кутија цигари дневно, на годишно ниво тоа е за неколку пати повеќе од просечната плата. Можете сами да пресметате и да се уверите дека доколку престанете со пушење можете да си овозможите дополнително летување, зимување или неколку убави викенди и доволно незаборавни искуства. Секоја наредна година ќе заштедите најмалку ист паричен износ и така сè до крај на вашиот живот. Доколку престанете да пушите ќе си овозможите многу убави доживувања и незаборавни патувања.

**Текстот е преземен од брошурана
„ПОРАНЕШНИТЕ ПУШАЧИ СЕ ВО ПРАВО“*



д-р спец. Ика Пешиќ
раководител на Кабинетот за превенција и одвикнување од пушење
Клиника за пулмологија, Клинички центар на Србија
Адаптација и превод:
Институт за јавно здравје на Република Северна Македонија

ПРЕКУ МАЛИ ПРОМЕНИ ВО СЕКОЈДНЕВИЕТО ДО ЗНАЧАЈНО ПОДОБРУВАЊЕ НА ФИЗИЧКОТ И МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

Случувањата во последниот период поврзани со пандемијата направија да се соочиме со еден стресен и трауматичен период. Останувањето дома и претворање на домашната атмосфера во работна канцеларија, играчница за деца, простор за вежбање или, пак, останување во „несигurnа и опасна средина“ подолг период, кај многу од нас предизвика психолошки, физички и најмногу емоционални промени.

Безмалку секој од нас во одреден момент почувствува страв, анксиозност, депресивни мисли, емоционалност која се доживува на повисоко ниво, промени во расположение и апетит, чувство на немоќ и конфузија. Кога луѓето се во стрес често пати е присутно мисловно искривување кое води до самодеструкција и може да предизвика многу штетни последници на подолг временски период.

Тоа е од една страна. Од друга страна, јас сакам да се задржам на позитивна работа во целата оваа ситуација. Како психолог и фитнес тренер, а, пред сè, како човек што сака да помога на други луѓе, знаев дека мора да бидам флексибилна и во оваа ситуација.

Тренирам активно фитнес веќе 7 години, и како психолог работам 4 години. Телото и душата како две суштини во човечкото битие се неразделни, пореметувањето во едната најчесто доведува до пореметување во другата.

Затоа според мене многу е важно тренирањето на умот исто како и тренирањето на телото. Ако умот и телото имаат кохезија, тогаш можеме да зборуваме за комплетна личност, со многу помали шанси и ризици за потенцијална загуба.

Уште на почеток кога помислив која би била едната работа за да ги мотивирам луѓето да останат присутни и свесни во овој период, беше да почнам да снимам тренинзи од тоа како и што јас тренирам дома и да споделувам совети за подобрување на физичкото и менталното здравје.

Целиот период, речиси до самиот крај бев активна со секојдневни тренинзи и мотивациски пораки за да останат луѓето „будни“ дури и од својот дом.

Сакав да пратам порака до сите дека преку тоа што се грижиш за своето тело, придонесуваш и за подобрување на своето ментално здравје. Некогаш не ти е до разговор, или немаш со кого да разговараш, но само еден тренинг те дели од излегување од тие мисли и негативна енергија, кој твоето тело го направиле жариште на секакви влијанија кои најчесто доаѓаат од надвор.

Оние кои редовно вежбаат и ги знаат бенефитите од физичката активност (зголемено лачење ендорфин, подобрување на циркулација, намалување на стрес и негативни мисли, справување со висок притисок, спречување на болести и јакнење на имунитет...)

им беше лесно да останат активни и немаа поголеми потешкотии поголемиот дел од нив. Интересно е тоа што почнаа да ми пишуваат и да тренираат луѓе, жени, девојки, кои досега не биле активни и не вежбалае. Тоа некако ми беше знак дека, сепак, од нас зависи, од секоја индивидуа колку овој период барем ќе се обиде да го извлече позитивното од целата ситуација.

Оние девојки и жени кои почнаа да тренираат со мене секојдневно ми пишуваа дека имаат подобрување во расположение, подобро спијат и немаат простор за да ги напаѓаат негативните мисли толку како претходно, подобро се справуваа со своите најмили, иако мислам дека периодот и за децата од најмала возраст па доadolесценција беше доста стресен и непознат.

Тоа што гледав дека на луѓето им е потребно малку за да се поместат од мртва точка, преку вежбање од 1 час во тек на ден, ми беше и сè уште мислам дека ми е најголема мотивација, затоа што за некој кој не бил физички активен во период на пандемија да сфати дека можеби тоа е едно од нештата што ќе му помогне да го преобрди овој период за мене е одличен напредок.

Иако теретаните се отворија, не секој е подготвен да се врати и да вежба во затворена просторија и тоа е сосема нормално, дури за некој физичката активност на отворени простори се покажа како подобра.

Овој период ни стојат на располагање читањето книги, одењето во планина, пешачењето, возењето велосипед, глемањето добри серии и слично. Секоја активност физичка или ментална која една индивидуа ја смета како вештина за справување со своите мисли и емоции е добредојдена.



“Затоа според мене многу е важно тренирањето на умот исто како и тренирањето на телото.”

Грижата за себе (ментална и физичка) нека ни биде во топ 3 приоритети и сега и во иднина!



Софija Манчева
психолог, психотерапевт
под супервизија и фитнес тренер

Јас пак би кажала, периодов е лош само ако ние му дозволиме. Сè е во нашите мисли и во нашата глава. Колку ние ќе вложиме во сопствениот раст и развој зависи само од нас. Пандемијата ни покажа дека, всушност, животот се состои од мали и едноставни нешта и дека не ни треба многу за да почувствуваме среќа и задоволство.

Според мене свесноста е двигател и правец кој нè води низ животот, колку повеќе ја спознаваме, толку поудобно и подобро живееме. Тешко е за сите, посебно финансиската криза од која ќе ни треба малку време да излеземе, меѓутоа на крај на ден најважно е да останеме присутни во сегашниот момент и да живееме без премногу да размислуваме како ќе биде во иднина, затоа што најголем непријател ни се мислите кои сами ги создаваме размислувајќи за нешто што не сме сигурни како ќе биде. Ние, за жал, сме таква нација, бргу забораваме низ каков период сме минувале, и последиците најмногу ќе ги почувствуваат оние кои биле најмногу засегнати, но јас искрено се надевам дека овој период ќе остави трага и силна порака како научена лекција за тоа што навистина вреди во овој живот и на што треба вистински да се посветиме.



ИМУНИКС

ПОМАГА ВО ЗАЈАКНУВАЊЕ НА ИМУНИТЕТОТ

ДОДАТОК НА ИСХРАНА

Една капсула содржи 100 mg прашок од спирулина и 10 mg пивски квасец збогатен со 20 µg селен.

ИМУНИКС капулите имаат широка примена со бројни бенефити:

- Зајакнување на имунитет
- При неадекватна, нередовна и еднолична исхрана
- Состојби на зголемени потреби од витамини и минерали (повраќање, проливи и силно потење)
- При зголемена телесна активност

Дозирање:

- Деца на возраст од 7 до 14 години, 1 капсула на ден
- Взрасли и деца постари од 14 години, 1 до 3 капсули на ден



BIONIKA
PHARMACEUTICALS
www.bionikapharm.com

Моќта на

АВТОГЕНИОТ ТРЕНИНГ



И покрај сите успеси и достигнувања на медицината бројот на заболени и натаму расте. Од прилика две третини од сите болести имаат психолошка заднина или нив ги предизвикуваат психолошки фактори. Но, сето тоа е последица на брзото животно темпо, сè поголемото душевно оптоварување, од една страна, и сè послабата телесна активност, од друга страна.

Модерниот живот го зголемува нивото на стрес кај луѓето, тие си земаат непотребен обврски кои им штетат и им оставаат последици по нивното здравје. На овој начин тие влегуваат во еден маѓепсан круг од кој не може да излезат ниту со најдобрите лекови, без разлика дали станува збор за нервоза, проблеми со желудник, покачен крвен притисок, односно болестите на модерното време.

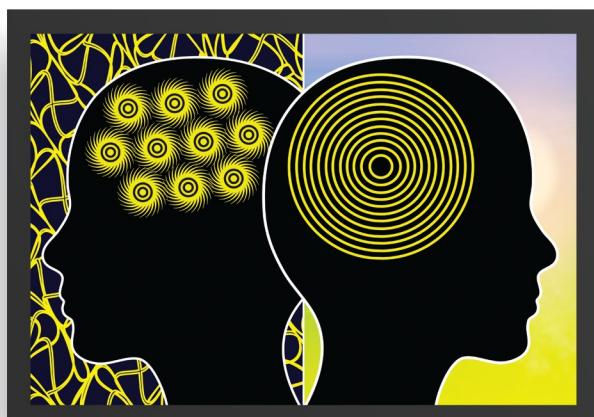
Автогениот тренинг се нуди како идеален метод кој помага на „погрешно конструираниот“ човек да се приспособи на новата епоха. Многу луѓе имаат нејасна претстава за тоа што претставува автогениот тренинг, во него гледаат волшебство или магија. Многу малку е познато дека овде се работи за научен метод со помош на кој вниманието се насочува на телото. Тоа е метод со кој психичкото и физичкото сочинуваат една целина. Човекот управува со својата психа. Автоген тренинг е техника на длабоко опуштање која го унапредува телесното и психичкото здравје, ослободува од штетните последици на стресот и го подобрува квалитетот на живот. Овој вид на тренинг научно е докажан како техника за релаксација и самопомош, а е инспириран од хипнозата, односно состојба на зголемена сугестибилност и метод на манипулација со сугестија.

Автоген тренинг е техника на самопомош развиена од Јоханес Хайнрих Шулц на почетокот на 20 век. Она што е посебно корисно и важно кај автогениот тренинг, но и кај сличните методи на опуштање, е фактот што со текот на самиот тренинг ќе научите и сами да ги правите овие вежби. Тоа е многу важно за понатамошен напредок и работа на себе, бидејќи редовно ќе можете да ги применувате техниките на автоген тренинг за да ја подобрите својата психофизичка состојба.

Автогениот тренинг првенствено помага да го вратите внатрешниот мир кој константно се нарушува со секојдневните стресови. Зголемувањето на отпорноста на стрес е една од примарните цели која се постигнува со континуирано вежбање и тренинг. Сите техники, методи и вежби на личноста и ја враќаат рамнотежата на организмот и стабилното чувство на самоконтрола. Главната цел е разбирање на поврзаноста на телото и психата.

Многу од денешните болести и стресови имаат големо влијание на психичката состојба на поединецот, токму тоа покажува на важноста на воспоставување психичката стабилност.

Автогениот тренинг не е наменет само за луѓето кои имаат одредени проблеми со стресните ситуации или пореметување на психолошкото функционирање. Со оглед на тоа што не постои личност која не се соочува со стрес, автогениот тренинг може да биде корисен за сите кои се грижат за своето ментално здравје.



ПОСТОЈАТ БЕЗБРОЈ ПОЗИТИВНИ ПРИДОНЕСИ НА АВТОГЕНИОТ ТРЕНИНГ,
А НЕКОИ ОД НИВ СЕ:

- рамнотежа на психичкиот живот,
- поголем степен на психофизичка релаксација,
- нормализација на дишењето и функцијата на крвните садови,
- го подобрува квалитетот на спиењето и сонот,
- ја намалува анксиозноста, физичката напнатост, тремата,
- зголемена самодоверба и самопочитување,
- чувство на контрола и самозајакнување,
- постигнување на опуштеност и мир во сите околности,
- успешно справување со стрес,
- постигнување емоционална стабилност,
- промена на животниот стил.

Како делува?

Автогениот тренинг се состои од 7 основни вежби со помош на кои се постигнува состојба на потполна телесна и психичка опуштеност. Целта е постепено да се постигне ефектот на опуштање на целото тело и да се има контрола над своето тело.

Автогениот тренинг првенствено се користи во лекување напнатост, паника, страв, анксиозност, стрес и психосоматски заболувања. Техниките на авторелаксација ги користат здрави луѓе за подобрување на концентрацијата, релаксација, креативност, имагинација, кондиција и подготвеност за работа. Посебно се препорачува на професионални спортисти. Кому е наменет автогениот тренинг? Автогениот тренинг е наменет за сите кои се грижат за своето ментално здравје, сите психички стабилни личности кои се изложени на стресни ситуации во секојдневието: спортисти, студенти, доктори, научници, полицајци, домаќинки...



проф. д-р Слађана Ангелкоска
психолог

Намалува зголемена телесна температура

Ублажува симптоми на настинка и грип
-главоболка

-болка во мускулите

-болка во грлото

-запушшување на носот

Defrinol

20 филм-обложени таблети

 Galenika d.d.
БЕОГРАД

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!

За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на лекот,
консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

Оксидативен стрес – примена на антиоксиданси

Состојбите на оксидативниот стрес се одговорни за бројни патолошки промени во човековиот организам кои доведуваат до хронични болести како што се дијабетес, кардиоваскуларни болести, невродегенеративни болести, бројни неоплазми, автоимуни заболувања. Исто така, оксидативниот стрес лежи во основата на патофизиолошкиот механизам на настанување на клиничките симптоми во текот на вирусни и други инфекции. Дисбаланс на рамнотежата помеѓу антиоксидантите и оксидантите во корист на оксидантите се дефинира како оксидативен стрес. Слободни радикали (оксиданти) се молекули кои поседуваат еден или повеќе неспарени електрони и со самото тоа поседуваат силна склоност да земаат или даваат електрони на другите молекули. На тој начин можат да доведат до промени на структурата на молекулата и нејзино пропаѓање, односно оштетување на клетките и ткивата во човековиот организам. Постојат многу типови на слободни радикали, но од најголемо значење во биолошкиот систем се оние кои се добиени од кислород, познати како група – реактивни видови на кислород (РОС).

Антиоксидантите се молекули кои можат да донираат електрон на слободниот радикал без самите да станат нестабилни. Тоа предизвикува слободните радикали да станат постабилни и со самото тоа помалку реактивни. Овој концепт е во основа на превентивно и тераписко дејство на антиоксидантите во секојдневната клиничка пракса. Примена на диететски суплементи кои во себе содржат супстанци со антиоксидативен ефект е дел од современите тераписки процедури како кај хроничните, така и кај акутните заболувања, какви се и вирусните инфекции. Нивната адекватна превентивна примена може да биде уште позначајна.

Супероксид дисмутаза е прва линија за одбрана против оштетувања предизвикани од кислород создадени слободни радикали. **Алфа-липоичната киселина** е моќен антиоксидант која ги неутрализира мултиплите функции на различните слободни радикали со докажано дејство како што се невропротективно, антиинфламаторно, вазодилататорно и хипогликемично. **Истовременото присуство на алфа-липоична киселина и супероксид дисмутаза во диететските суплементи овозможува двоструко дејство во антиоксидативниот механизам.** Супероксид дисмутаза спречува создавање на слободни радикали, додека пак алфа-липоичната киселина ги неутрализира слободните радикали настанати во состојба на оксидативен стрес.

Како посебна група со антиоксидативни својства треба да се издвојат **селенопротеини** за кои се врзани биолошките ефекти на селенот. **Селен** е есенцијален микронутритиент со значајни ефекти на човековото здравје. Главна функција на селенот е да во составот на глутатион – пероксидаза го штити телото од оксидативен стрес и игра важна улога во регулација на производството на активниот тироиден хормон (Т3). На тој начин селенот значително влијае на правилна функција на штитната жлезда, а преку останатите селенопротеини има посредна улога во санирањето на оксидативниот стрес во другите органи и органски системи. Органската форма на селен во облик на Л-селенметионин во доза од 200 мг има значително поголема биорасположивост во споредба со неорганските форми на селен.



- ✓ Алфа-липоична киселина во доза од 570 мг
- ✓ Супероксид дисмутаза во доза од 10 мг

Подршка на терапијата на дијабетична полиневропатија и сите останати состојби предизвикани од оксидативен стрес, вклучувајќи ги и вирусните инфекции

Што е БОТОКС?



Ботоксот е природен протеин создаден од бактеријата *C. botulinum* кој иницијално нашол примена во медицината при третманот на интерни болести од неврогена природа. Како блокатор на нервниот импулс од мозокот до таргет мускулното ткиво, набрзо се увидело дека тој може да биде многу ефикасен и во третманот на брчки кои се јавуваат на лицето и вратот. Неговата функција е да ги релаксира мускулите на лицето, а со тоа да ги намали или исчезне брчките кои се јавуваат поради движењето (мимика) на тие мускули.

Третманот е едноставен и брз, а ефектите се видливи веќе 7 дена по апликацијата. Минимално инвазивна метода која не бара посебни услови ниту пак пост-третманска нега, а ефектите од таа метода траат со месеци. Процедурата вклучува лесно боцкање во нежните мускулни снопови на лицето и



аплицирање на многу мали дози од растворот на ботокс при што како најлош несакан ефект би било мала модрица поради индивидуалноста во анатомијата на секој човек.

Индикациите веќе ги споменавме, но освен брчките ботоксот е незаменлив и во третманот на прекумерното потење под пазуви, на дланки и стапала. Исто така ботоксот е одличен и во третманот на мигрена каде преку апликација во мускулите од черепот се намалуваат во целост болките и непријатностите.

Контраиндикации за третманот би биле сите локални процеси кои се присутни на местото на инјектирање (инфекцији, малигнитети и сл.). Освен тоа тој е потполно безбеден па дури нема влијание и при бременост. Методата е пожелно да се повтори по неколку месеци (4-6 месеци) поради транзиторноста на ефектите од ботоксот.



д-р Коста Цветковски
спец. по дерматовенерологија

ХЛОРХЕКСИДИН И CITROX®
КОМБИНИРАНА МОЌ НА

ORAL RINSE PERIOPLUS+ BALANCE C-P + CHX 0.05

CURAPROX LONG TERM

TOOTHPASTE PERIOPLUS+ SUPPORT C-P + CHX 0.05

GUM CARE CITROX® P-Co for intense protection Contains xylitol

PERIODONTAL GEL PERIOPLUS+ FOCUS C-P + CHX 0.05

REGEN ERATING CURAPROX ULTRA INTENSIVE

НОВО

CURAPROX
PERIOPPLUS+

ПОДОБРЕНА
ФОРМУЛА
ЗА ЕФИКАСНА
ЗАШТИТА
НА ЗАБИТЕ И
НЕПЦАТА

Производите CURAPROX Perio Plus+ можете да ги купите во аптеките и специјализираните дрогери.

Curaprox Macedonia curaprox_macedonia
www.interdental.mk

SWISS PREMIUM ORAL CARE

УРИНАРНИ ИНФЕКЦИИ

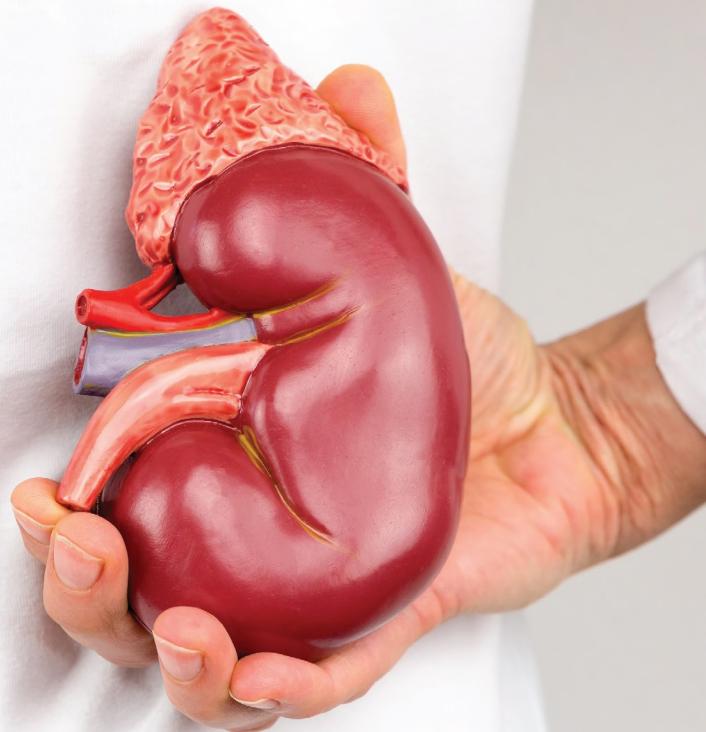
Уринарните инфекции се едни од најчестите и најупорни бактериски инфекции на бубрезите, мочните канали и мочниот меур. Примарен пат на ширење на инфекцијата (90 %) е со навлегување на бактериите од ректумот и гениталиите кон мочниот меур. Најчесто инфекцијата се задржува во долнот уринарен тракт, односно во мочниот меур (циститис) и уретрата (уретритис).

Причините на уринарни инфекции се грам негативните бактерии, како што се: *Escherichia coli*, *Proteus*, *Klebsiella*, *Enterobacter*, *Pseudomonas*. Водечки причинител забележан кај 90 % од пациентите со уринарна инфекција е *Escherichia coli*. Уринарните инфекции најчесто се јавуваат кај жените но и кај мажите, во одреден период од животот предизвикувајќи воспаление кое може да биде акутно или доколку не се третира правилно да премине во хронично заболување. Уринарните инфекции знаат да бидат доста „здодевни“ и болни, затоа треба да се сфатат сериозно и навремено да се пристапи кон нивна превенција и третман.

Симптомите кои ќе ве предупредат и сами да препознаете дека имате можно уринарна инфекција се следните:

- Силна, неодложна потреба од мокрење
- Печење при мокрење
- Силен мириз на урината
- Болка при мокрење
- Заматен изглед на урината која може да содржи и крв
- Болка во карлица, кај жени – најчесто во централниот дел.

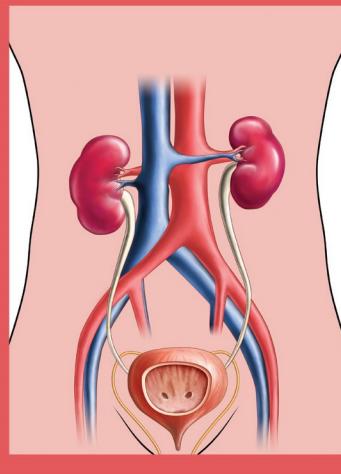
Доколку веќе е дијагностицирана уринарна инфекција, започнува фазата на третман. Третманот најчесто опфаќа употреба на антибиотици, но доколку имаме поблага форма на воспаление антибиотиците можат да се исклучат од употреба. Алтернативниот начин на третман на уринарни инфекции веќе е познат кај поголем број од пациентите што некогаш искуслие ваков проблем, а тоа опфаќа употреба на добро познатата



брусница и внес на зголемена количина течности. Но, што, всушност, го прави сокот од брусница толку ефикасен во третман на уринарни инфекции? Ефикасноста на сокот од брусница се должи на простиот шеќер кој го содржи, односно Д-манозата.

Д-манозата се покажала за 10-50 пати поефективна за разлика од сокот од брусница. Таа функционира така што формира коагрегати со бактеријата *Escherichia coli* кои потоа се исфрлаат преку мокрење, при што добрите бактерии остануваат недопрени, а притоа оставаат и заштитен слој кој спречува повторно насељување на штетни бактерии.

Најновите студии покажуваат значителни резултати кај препарати кои содржат Д-маноза во комбинација со пробиотици. Студија направена врз 45 жени со просечна возраст од 40 години со уринарна инфекција покажала дека употребата на Д-маноза во концентрација од 2 грама на ден во комбинација со пробиотик и пребиотик кај 30,3 % од жените се намалиле голем дел од симптомите во првите 15 дена, а за 30 дена тој процент пораснал на 90,9 %. Исто така, Д-манозата влијае и на времето на појава на рецидив, односно повторна инфекција. Нов рецидив кај пациенти кои



при третманот на уринарната инфекција користат Д-маноза во просек е по 200 дена, за разлика од класичните антибиотици, кај кои просекот на појава на рецидив е само 53 дена!

Употребата на пробиотик како што е *Saccharomyces boulardii* освен што делува за подобрување на интестиналната флора и намалување на негативните последици од антибиотиците, има и директно дејство врз *Escherichia coli*. Студија извршена врз 24 деца на возраст помеѓу 3 и 16 години покажала намалување на концентрацијата на *Escherichia coli* од 445,74 g/ml на 62,83 g/ml, што е значително намалување. Исто така, не би требало да заборавиме, бидејќи се работи за природен препарат, дека Д-манозата е безбедна за користење и може да се користи кај деца, бремени жени и дијабетичари. Доколку е потребно, може да се користи и заедно со антибиотици, но и самата Д-маноза е ефикасна и при акутни, некомплицирани уринарни инфекции, а како што напоменав спречува и повторување на уринарните инфекции.



м-р по фармација Гoran Ristovски



Кралско решение за здравје на вашите МОЧНИ ПАТИШТА!

- ❖ ЕДИНСТВЕНА КОМБИНАЦИЈА (Д-МАНОЗА + *S. Boulardii*)
- ❖ БРЗО И ЛЕСНО ги намалува тегобите
- ❖ ОДЛИЧНА ПОДНОСЛИВОСТ, без несакани ефекти
- ❖ ПОГОДЕН ЗА: ДЕЦА над 3 години, ТРУДНИЦИ, ДОИЛКИ, ДИЈАБЕТИЧАРИ
- ❖ ПРИЈАТЕН ВКУС со арома на брусница
- ❖ ЕДНОСТАВНА ПРИМЕНА - прашок, лесно растворлив во вода 1xДен



* 7 кесички со прашок за растворување. UriRoyal гранули за деца и возрасни.

Каков родител сте?



1. КАКО ПОСТАПУВАТЕ КОГА САКАТЕ ВАШЕТО ДЕТЕ САМО ДА НАПРАВИ НЕШТО НОВО?

- А) Детално му објаснувам што и зошто треба да направи
- Б) Му ги овозможувам сите услови за да може да успее
- В) Ќе го направам јас тоа и ќе му дозволам да научи гледајќи ме мене

2. КОЛКУ ЧЕСТО МУ КАЖУВАТЕ НА ВАШЕТО ДЕТЕ ДЕКА ГО САКАТЕ?

- А) Секој пат кога ќе успее во нешто или кога е мирно
- Б) Постојано, без некаква причина
- В) Најчесто пред спиење

3. ВАШЕТО ДЕТЕ НЕ САКА ДА ЈА ДОВРШИ СВОЈАТА ДОМАШНА ЗАДАЧА...

- А) Нема да попуштите сè додека не ја заврши и не ја проверите
- Б) Можеби е уморно и ќе му дозволите да не ја доврши
- В) Ќе му објасните зошто е важно да води грижа за своите одговорности

4. КОЈ Е ВАШИОТ МЕТОД ЗА ДА ГО НАУЧИТЕ ВАШЕТО ДЕТЕ ДЕКА НЕКОИ РАБОТИ МОРА ДА ГИ ПРАВИ САМО?

- А) Му зборувате за важноста да се биде самостоен
- Б) Го охрабрувате дека доколку не може да направи нешто само, секогаш може да смета на вашата помош
- В) Го учите по вашите примери и работите што вие ги правите сами

5. ВРЕМЕ Е ЗА СПИЕЊЕ, НО ВАШЕТО ДЕТЕ НЕ САКА ДА СПИЕ ВО СВОЈОТ КРЕВЕТ

- А) Ќе го присилите да спие во својот кревет. Мора да се научи на ред
- Б) Ќе направите исключок и нема да го убедувате
- В) Ќе му објасните дека доколку спие во својот кревет ќе спие најубаво и најкомотоно

6. КОГА ГОТВИТЕ...

- А) Приготвувате јадење кое е практично и брзо
- Б) Готвите јадења кои ги сакаат вашите деца
- В) Некогаш по ваш, некогаш по нивен избор

7. ДОКОЛКУ ЗАБЕЛЕЖИТЕ ДЕКА ВАШЕТО ДЕТЕ ГЛУМИ ДЕКА Е БОЛНО ЗА ДА НЕ ОДИ НА УЧИЛИШТЕ, ШТО ЌЕ МУ КАЖЕТЕ?

- А) Сакаш да зборуваме за работите што те вознемираат на училиште?
- Б) Како можам да ти помогнам за да се чувствуваш подобро?
- В) Не смееш да ме лажеш, право на училиште!

8. ОВА СЕ ЗБОРОВИТЕ ШТО ЈА ОПИШУВААТ ВАШАТА ДИСЦИПЛИНА:

- А) Секое дете мора да ги познава своите граници
- Б) Моето ангелче не заслужува строгост
- В) Погрешните постапки мора да се поправат. Некогаш дури и со казни

9. КОГА ЌЕ ПОРАСНЕ ВАШЕТО ДЕТЕ, ТОА ТРЕБА ДА БИДЕ...

- А) Одговорна личност
- Б) Сакам да е скрекен човек
- В) Доволно е секогаш да комуницира со мене, без разлика на годините...

10. КОГА ЌЕ ДОЈДЕ ВРЕМЕ ЗА ИЗБОР НА ФАКУЛТЕТ...

- А) Не би сакал/а да студира далеку од домот
- Б) И да е далеку, доволно е да доаѓа често на посета
- В) Ќе прифатам сè што ќе биде за доброто на неговото образование

11. КОГА ЌЕ МУ СЕ СКРШИ ОМИЛЕНАТА ИГРАЧКА, КАКО РЕАГИРАТЕ?

- А) Ќе му објаснам дека следен пат треба да биде повнимателно
- Б) Веднаш ќе купам нова
- В) Ќе му речам: Знам дека си тажен, и јас би бил/а тажна...

12. ЗА КАКОВ РОДИТЕЛ СЕ СМЕТАТЕ?

- А) Дисциплиниран
- Б) Премногу грижлив
- В) Разумен

13. КОИ СЕ ТРИТЕ РАБОТИ ШТО БИ САКАЛЕ ДА ГИ ПРЕНЕСЕТЕ НА ВАШЕТО ДЕТЕ?

- А) Ред, одговорност и знаење
- Б) Совест, емпатија и трпение
- В) Храброст, мудрост и љубов





ДОКОЛКУ ИМАТЕ НАЈМНОГУ ОДГОВОРИ ПОД А

Вие сте прилично авторитетен и строг родител, кој најчесто се прашува дали ги практикува правилните постапки при воспитување на своето дете. Барате разумни објаснувања, но, сепак, сакате последниот збор да биде вашиот. Сакате вашето дете да биде примерно, самостојно и силно.



ДОКОЛКУ ИМАТЕ НАЈМНОГУ ОДГОВОРИ ПОД Б

Љубовта кон вашето дете за вас е света и сè поврзано со него е во центарот на вашиот свет. За вас најважна е неговата среќа, и токму затоа најчесто отстапувате од строгите правила и казнувања. Вие сте од оние премногу грижливи и „меки“ родители.



ДОКОЛКУ ИМАТЕ НАЈМНОГУ ОДГОВОРИ ПОД В

За вас, балансирањето е најважната алатка за воспитување на едно дете. Вие знаете да бидете строги, но и разумно попустливи. Секогаш сакате да ја најдете логиката во своите постапки и во реакциите на вашето дете. Исторемено сте чувствителни и авторитетни.

www.replek.com.mk

ОРАЛСЕПТ[®] ДУО СПРЕЈ МОЌНА ЗАШТИТА ПРИ БОЛНО ГРЛО



ДВОЕН
АНТИМИКРОБЕН
ЕФЕКТ



НАМАЛУВА
БОЛКА
ВО ГРЛОТО



ГИ НАМАЛУВА
ЗНАЦИТЕ НА
ВОСПАЛЕНИЕ



ДЕЛУВА
ЛОКАЛНО



ДОЛГА ПРСКАЛКА ЗА ЛЕСНА АПЛИКАЦИЈА

ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВОТО!

За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејства на лекот консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.

РеплекФарм

Носот е
вреден
инструмент.

СептаНазал®

ксилометазолин+декспантенол



www.septanazal.mk

Септаназал брзо помага
при затнат нос и лекува.



Делува
брзо по
само 5 до 10
минути



Помага при
затнат нос и
го намалува
исцедокот



Ја лекува
оштетената
носна
слузница

www.krka.mk

KRKA

Нашата иновативност и знаење
создаваат ефикасни и сигурни
производи со највисок квалитет.

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!

За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на лекот
консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

ХОРОСКОП

Септември



ОВЕН 21.03-20.04

Ова е месец кога Месечината ќе има големо влијание врз вашиот знак, со што ќе се чувствуваат многу енергични за нови почетоци. Кон средината на септември ќе се соочувате со одредени предизвици кои ќе ве принудат плановите да ги синхронизирате со знаците што ги испраќа вашето тело.



БИК 21.04-20.05

Се наоѓате во период во кој ќе имате прилика да ги усвојувате вашите способности за креативно изразување, пишување и творење. Мотивацијата искористете ја максимално и во полето на спортот. Разгледајте ги можностите за вежбање на отворено и уживајте во последните летни денови со активности кои ќе придонесат за вашиот фит изглед.



ЛАВ 21.07-21.08

Месец септември ви ветува многу плодни и активни денови. Со цел да не го изгубите ентузијазмот и да го извлечете најдоброто од себеси, потрудете се да се храните здраво и да спиете доволно. Колку и да се чувствуваате подготвени за новозададените задачи, не оптоварувајте се со дополнителни задачи.



БЛИЗНАЦИ 21.05-20.06

Домот, семејството и чувствата ќе бидат работите што ќе го одбележат месец септември. Особено во првата половина на месецот ќе почувствуваат дека ви е потребен одмор кој ќе биде одлична прилика за негување на вашите фамилијарни вредности. Внимавајте на внесувањето течности и не занемарувајте го дневниот внес на витамини.



ДЕВИЦА 22.08-22.09

Дел од вас кои ќе слават роденден ќе го почуствуваат новиот бран на емоции и инспирација за нови почетоци. Доколку излегувате од период во кој се чувствуваат пасивни, практикувајте прошетки на отворено и дружете се со вашите најблиски. Дел од припадниците на овој знак ќе почуствуваат замор и исцрпеност.



СКОРПИЈА 23.10-22.11

Искористете ја првата недела од септември за фокусирање на вашите идеали и цели. Направете список со сите нешта кои влијаат на вашето расположение и ве полнат со позитивна енергија. Не пропуштајте ги редовните контроли кај вашиот лекар и секојдневно внесувајте витамини и минерали.



СТРЕЛЕЦ 23.11-20.12

Вашот вообичаен оптимизам може да биде малку оспорен кога ќе се соочите со ситуации каде ќе се почувствуваат разочарани од одредени случајувања. Намалувањето на очекувањата ќе придонесе во редуцирање на ова чувство, со што, сепак, ќе го задржите ведриот дух. Чувајте го имунитетот и следете ги знаците што ги испраќа вашето тело.



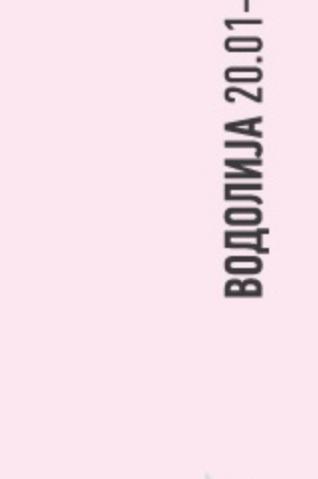
ВОДОЛИЈА 20.01-18.02

Излеговте од период во кој владеешенередие и хаос. Месец септември нека биде портата преку која ќе поминете кон нови почетоци и пријателства. Фокусирајте се на вашето тело и започнете да спортувате. Доколку сте од оние кои постојано наоѓаат изговори за тоа, можеби треба да се запознаете со медитацијата која ќе ви помогне да го смириете својот темперамент.



РИБИ 19.02-20.03

Вашата креативна енергија го бара вистинскиот пат за изразување. Не брзайте со процесот; одвојте време за себе, за дружењата со вашите најблиски и за создавање среќни мигови за паметење. Ви претстои период со добро здравје и одлично расположение.



ЈАРЕЦ 21.12-19.01

Во првата половина од месец септември е потребно да ги отстраните сите токсини од вашето тело и да се ставите на соодветна детокс исхрана. Имајте на ум дека најголем дел од здравствените проблеми произлегуваат од недоволен внес на хранливи вредности. Подгответе го вашето тело за претстојниот период на настинки.

ЗА ОДМОР БЕЗ ПРОБЛЕМ - НЕ ОДЕТЕ БЕЗ СИНОПЕН

Synopen®



против АЛЕРГИСКИ РЕАКЦИИ НА КОЖА и КАСНУВАЊЕ ОД ИНСЕКТИ.
со СМИРУВАЧКО и БРЗО ДЕЈСТВО (5-10 минути од примената).



ПЛИВА дооел Скопје, Никола Парапунов бб, Скопје тел/факс: 02 3062 702

MK/SYPN/19/0001

Членка на групацијата Teva

ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВОТО!

ЗА ИНДИКАЦИИТЕ, РИЗИКОТ ОД УПОТРЕБА И НЕСАКАНИТЕ ДЕЈСТВА НА ЛЕКОТ КОНСУЛТИРАЈТЕ СЕ СО ВАШИОТ ЛЕКАР ИЛИ ФАРМАЦЕВТ



NATURA
THERAPY

2+1 ПАКЕТ
ЗА САМО

1990 ден.

Купи здравје
од природата!

ГРАТИС
СПИРУЛИНА



Додаток на исхраната за
елиминација на болката во
зглобовите.