

БЕСПЛАТЕН ПРИМЕРОК | БРОЈ 81 | ДЕКЕМВРИ 2020 | ГОДИНА VII



**ЗАБАВАТА Е ДОМА**

**ИДЕАЛЕН ПОДАРОК**

**НОВОГОДИШНИ  
КОЛАЧИ**

**ПСИХОСОМАТСКИ  
ЗАБОЛУВАЊА**

**ОСТВАРЕНИТЕ  
СОНИШТА НА  
ЕЛЕНА РИСТЕСКА**

**BETV**



# D-manuro®

**D-manuro®** е граничен производ кој во својот состав како активна компонента содржи Д-маноза. 1 кесичка прашок за перорален раствор содржи 1.8 g Д-маноза

**D-manuro®** се препорачува на сите лица со:

- \* инфекции на уринарниот тракт предизвикани од бактеријата *Escherichia coli*
- \* чести и повторувачки (рекурентни) уринарни инфекции кои се предизвикани од оваа бактерија

Пакување:  
Кутија со 10 кесички /18g



**HIF Hemofarm**  
STADA GROUP

Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејства на граничниот производ, консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

СВЕТСКИ ДЕН НА  
БОРБА ПРОТИВ СИДА

04.



ПСИХОСОМАТСКИ  
ЗАБОЛУВАЊА

22.



ОБЛИКУВАЊЕ  
НА УСНИ

30.



НЕГА СО САПУН

08.



ЗАБАВАТА Е ДОМА

26.



СОВЕТИ ОД ДАДАР

31.



ОСТВАРЕНИТЕ  
СОНИШТА НА  
ЕЛЕНА РИСТЕВСКА

10.



НОВОГОДИШНИ  
КОЛАЧИ

28.



ИДЕАЛЕН  
ПОДАРОК

32.



СОДРЖИНА



ИМПРЕСУМ

Главен и одговорен уредник: м-р по фармација Јована Узелац | Шеф на редакцијата: Есин Зекир | Уредник на фотографија: Ленче Наумовска | Ликовно-графички | уредник: Ленче Наумовска  
Соработници | Зорица Мартиноска Андонова | дипл. фармацевт Љубица Јакимовска | проф. д-р Гордана Станковска | спец. дерматолог Елпинка Марин  
Александар Билјаноски-Дадар | д-р Маја Милованчева-Поповска | дипл. фармацевт Цветанка Митанова  
д-р Габриела Тавчиоска | д-р Мартин Мојсоски | Бранко Попоски | Лектура и коректура: Ивана Коцевска | Превод: Ардита Зулфиу  
Издавач: Феникс Фарма ДООЕЛ 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

BETTY магазинот е бесплатно месечно списание достапно во сите аптеки кои го поддржуваат BETTY маркетинг нацијално 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 ДООЕЛ Скопје (во понатамошниот текст: Издавачот) не е одговорен за содржината на објавените авторски текстови како и за содржините кои се огласуваат во магазинот BETTY, вклучувајќи и намена била ненамерна грешка или пропуст во содржината. Со самата објава на рекламните во списанието, правните субјекти чии производи се рекламираат задолжително ќе ги почитуваат одредбите од Упатството за начинот на огласување на лековите и медицинските помагала. Законот за лекови и медицински помагала, како и останатите релевантни законски прописи кои важат на територијата на Република Северна Македонија. Во таа смисла издавачот на списанието ја исклучува своја одговорност од мојна штета која би настанала поради непочитување на споменатите одредби од страна на правните субјекти, како и за каква било штета која би настанала поради употреба или злоупотреба од користењето на содржините и рекламирањето на производите во списанието. Забрането е користење или копирање на содржините од магазинот BETTY за намена било цели, без претходно писмено одобрување од страна на издавачот на магазинот. Редакцијата на списанието BETTY нема одговорност за гласовите, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175

www.betty.mk



# 1 декември Светски ден на борба против СИДА!

## НЕКОЛКУ ОСНОВНИ ФАКТИ ЗА ЛЕКУВАЊЕТО НА ХИВ-ИНФЕКЦИЈАТА

Кога во раните осумдесетти години беше откриен ХИВ, вирусот на имунолошки недостаток кај човекот, тој предизвика вистински ужас и страв низ целиот свет. Оваа вирусна инфекција се манифестираше како синдром на стекнат имунолошки недостаток, познат под кратенката СИДА, преземена од францускиот јазик. Поимот СИДА стана синоним за најстрашната болест што некому може да му се случи. Истовремено, овој поим, како и самото заболување, беа поврзани со асоцијации за нешто валкано и неморално и се создадоа перцепции дека тоа може да им се случи само на луѓе со „непримерен“ начин на живот.

Иако набргу се увиде дека секој човек може да биде засегнат, предрасудите и стигмата во врска со ова заболување сè уште се доста силни. Тие и денес одвраќаат многу луѓе од тоа да направат ХИВ-тест и да го проверат својот ХИВ-статус.

Во меѓувреме, науката направи огромен напредок во лекувањето на оваа инфекција, така што веќе од поодамна таа се третира како хронично заболување, кое може успешно се менаџира со помош на терапија. За жал, често пати се чини дека голем дел од овие достигнувања сè уште не се доволно познати на јавноста.

**За ХИВ-инфекцијата не постои лек, но постои успешна терапија**

Голем број истражувачи во целиот свет се занимаваат со предизвикот за откривање лек што ќе може целосно да го исчисти ХИВ од организмот на човекот или барем трајно да го потисне. Иако се испробуваат различни пристапи, се чини

дека сè уште не сме толку блиску до целта, која би им била од корист на околу 38 милиони луѓе во светот.

Во меѓувреме, луѓето што живеат со ХИВ користат т.н. антиретровирусна терапија, која најчесто претставува комбинација од 3 лека кои влијаат врз вирусот. Комбинацијата од 3 лека го попречува процесот на размножување на вирусот, па тој изумира и неговата концентрација во крвта драстично се намалува. По околу 3 месеци откако пациентот со ХИВ ќе започне со терапијата, количеството на ХИВ во крвта ќе стане толку ниско што тоа не може да се измери со вообичаените PCR тестови, и тоа ниво на вирусот се нарекува недетектабилно. Сè додека пациентот ја прима редовно терапијата, вирусот во крвта ќе се одржи на недетектабилно ниво. Во оваа состојба му се овозможува на имунолошкиот систем на човекот да се регенерира и да ја поврати својата функција на одбрана на организмот од други причинители на болести. Благодарение на тоа лицата со ХИВ може да живеат сосема нормално, речиси исто како и луѓето што се ХИВ негативни. Исто така, денес не се очекува лицата со ХИВ да имаат пократок или понеквалитетен живот како резултат на нивната инфекција.

Интересно е што ова воопшто не е ново сознание. Првиот антиретровирусен лек бил одобрен уште во 1987 година, додека успешната комбинирана терапија е во употреба од 1996 г. во светот. Во Македонија таа станува достапна во 2005 година и е целосно бесплатна за сите лица со ХИВ.

Лековите за ХИВ најчесто се во облик на таблета, а денес најголем процент од пациентите примаат само една таблета еднаш во денот, која ги содржи сите три лека од комбинираната терапија.

Недетектабилното ниво на вирус значи дека вирусот не може да се пренесе.

На лекарите и на научниците одамна им беше познато дека кога лицата што имаат ХИВ ја примаат својата терапија и имаат недетектабилно ниво на вирусот во крвта, драстично се намалени шансите вирусот да биде пренесен на друго лице преку сексуален однос. Но откако беше спроведена големата меѓународна студија ПАРТНЕР (прв дел помеѓу 2010 и 2014 г.), беше докажано дека овие шанси се практично нула. Денес во светот општо прифатен е фактот дека ХИВ не може

да се пренесе преку сексуален однос од лице кое има недетектабилно ниво на вирусот во крвта и редовно ја прима својата терапија. Само во првиот дел од студијата учествувале околу 900 парови каде што едниот партнер бил ХИВ-позитивен и примал терапија, а другиот бил ХИВ-негативен, при што овие парови не користеле кондом во сексуалните односи. Дури и по 4 години следење, не бил евидентиран ниту еден случај на пренос на ХИВ од ХИВ-позитивниот партнер, кој имал потиснат вирус благодарение на редовната терапија.

Бремените жени може да спречат вирусот да се пренесе на бебето

Антиретровирусната терапија, исто така, може да го спречи преносот на ХИВ од ХИВ-позитивна мајка на нејзиното бебе во текот на раѓањето. За да се спречи можноста за пренос, идеално е бремената жена да започне со терапија за ХИВ барем 6 месеци пред да роди. Од овие причини, матичните гинеколози треба да и ги објаснат на трудницата придобивките од раното откривање и лекување на евентуална ХИВ-инфекција и да ја охрабрат да направи ХИВ-тест во првите три месеци од бременоста. Тестот за ХИВ, како и сите други медицински интервенции, треба да биде направен на доброволна основа.

Достапноста на делотворна терапија за ХИВ-инфекцијата, која овозможува нормално функционирање на човечкиот организам, долг и квалитетен живот за лицата со ХИВ, и го оневозможува натамошниот пренос на вирусот, значи дека веќе одамна не постојат основани причини за страв од правење на ХИВ-тестот. Во Македонија, каде што се евидентира пренос на ХИВ речиси исклучиво преку сексуален однос без кондом, ХИВ-тестот би требало да биде дел од грижата за сопственото здравје за секој сексуално активен човек.

За крај, да се потсетиме дека ХИВ може да се пренесе преку сексуален однос (пред сè, вагинален и анален) без заштита, споделување прибор за инјектирање дрога или други нестерилни инструменти за интервенции поврзани со крв, како и од ХИВ-позитивна мајка на нејзиното дете во текот на бременоста, раѓањето или доењето. ХИВ може да го пренесат само 5 телесни течности: крв, семена и претсемена течност, вагинален секрет и мајчино млеко. Оттаму, за разлика од респираторните вируси, како оној на КОВИД-19, ХИВ не може да се пренесе преку социјален контакт, гушкање, бакнување, допири или користење заеднички прибор за јадење.

**ЗАЕДНО ПОСИЛНИ**

*Здружение за поддршка на луѓето што живеат со ХИВ, Скопје*



# AQUA<sup>®</sup> MARIS

Вдишете го морето



ЧИСТОТА



СТРУЧНОСТ

ЕФИКАСНОСТ

100%  
природно



ЕДНОСТАВНОСТ



Целосен концепт на здравје за уво, нос и грло од Јадранско море

Lift the senses.  
Разбудете ги сетилата.

jgl

www.jgl.hr



# КАКО ДО ПОДОБАР ИМУНИТЕТ КАЈ ДЕЦАТА?



## Што е имунитет?

Имунитет претставува отпорност на организмот кон одредено заболување, поточно кон причинителот на тоа заболување. Човекот секојдневно доаѓа во контакт со патогени и непатогени микроорганизми, и благодарение на имунитетот е заштитен од нив. Наследните фактори и начинот на живот (во каква средина живееме, дали сме или не сме подложни на стрес, храната и течностите кои ги внесуваме) во голема мера утврдуваат колку ќе биде силен нашиот имунолошки систем. Нарушувањата на имунитетот се основа на многу болести.

## Имунитетот може да биде:

1. Вроден – кој се добива со самото раѓање
2. Стекнат – кој може да биде пасивен или активен според начинот на кој е добиен. Активниот се дели на природен, кој се добива како резултат на прележување некоја инфективна болест (на пр., сипаници) и вештачки, кој се добива после вакцинација. Пасивниот имунитет, исто така, се дели на природен, кој новороденчето го добива преку мајчиното млеко и вештачки, кој се добива со внесување имуноглобулини во организмот.

## Кои се симптомите на намален имунитет?

Најчестите симптоми за намален имунитет кај децата се:

- Замор – дете со слаб имунитет нема доволно сила за секојдневните нормални активности и често чувствува замор и малаксаност.
- Детето нема доволно тежина за возраста (слабо растење и недоволна тежина на детето е црвен светло кое предупредува за намален имунитет).
- Чести инфекции
- Алергиски реакции

Од голема важност е родителите да имаат соодветно познавање на овие симптоми кои укажуваат на намален имунитет кај децата, за навремена дијагноза и соодветен третман.

## Како до подобар имунитет кај децата?

Постојат неколку потврдени совети кои треба да ги примени секој родител за подобар имунитет на детето. Прво, децата не треба да бидат изложени на стресни ситуации – тие треба да уживаат и да играат. Инаку, во нивните тела, исто како и кај возрасните, се лачи хормон на стрес кој го ослабнува имунолошкиот систем.

Покрај тоа, имаме уште неколку дополнителни упатства за вас.

## Витамини и минерали

Витаминос Д има две многу важни улоги – антиинфламаторна и имунорегулаторна. Поради тоа е многу важен за функционирањето на имунолошкиот систем, бидејќи со своето дејство тој го заштитува телото од инфекции, поттикнувајќи ги на одбрана белите крвни зрнца. Недостигот од витамин Д може да се поврзе со зголемен ризик за настанување респираторни инфекции, па поради тоа е многу важен за правилна работа на имунолошкиот систем и заштита од болести.

Цинкот е минерал кој има многу важна имунолошка функција. Како моќен антиоксидант, цинкот ги заштитува клетките и оневозможува нивно оштетување. Зајакнувајќи го имунолошкиот систем, цинкот има влијание врз работата на клетките кои се борат против инфекции. Освен тоа, тој влијае и на активирање на ензимите кои дејствуваат против патогените, така што ги разградува нивните протеини. Витаминот Ц благодареејќи на своето антиоксидативно дејство, како и широката распространетост во хранливите намирници, на сите нас ни е добро познат. Тој го заштитува организмот од токсини, спречувајќи го оштетувањето на клетките и на тој начин спречува и настанување респираторни инфекции. Витаминот Ц е неопходен во периодот кога дополнително треба да се зајакне имунитетот, бидејќи учествува и во процесот на продукција на црвените крвни зрнца (еритроцити). Витамини од Б-групата. Овие витамини ја сочинуваат групата од осум меѓусебно поврзани витамини кои природно се наоѓаат во растителни и животински извори. Бидејќи се хидросолубилни,

односно се раствораат во вода, не можат да се акумулираат во организмот, па мора да се внесуваат секој ден.

Богати извори на Б-витамини се зелениот листест зеленчук, компирот, интегралните житни растенија, мешунките, оревите, црниот дроб и посното месо.

Пробиотиците се култури на ацидофилните бактерии кои се наоѓаат во интестиналниот тракт кај здравите луѓе. Пробиотиците се борат со штетните култури и го превенираат транспортот на патогени во телото. Исто така, му овозможуваат на гастроинтестиналниот тракт да го зголеми внесот на минерали, бидејќи намалениот внес го намалува имунитетот. Лактобактеријата е единствената природна одбрана од кандида и другите габични инфекции кои многу го намалуваат имунитетот. Активните ацидофилни култури ја забрзуваат елиминацијата на токсичните продукти кои настануваат при варењето на храната и овозможуваат користење на неопходните нутритивни материи од храната.

Тие бактерии се есенцијални за добар имунитет.

Пробиотиците се препорачуваат при употреба на антибиотици, дијареја (пролив) и констипација (запек), колики (грчеви), алергии на храна, интестинални вирусни инфекции и кандидијази.



**Лични навики**

- Често миене на раце
- Доволно спиење и сон
- Доволен внес на течности
- Прошетки на чист воздух
- Разновидна исхрана богата со витамини и минерали
- Избегнување неопходно давање антибиотици

**Зорица Мартиноска Андонова**  
доктор на медицина  
ПЗУ ЦИТУС – ШТИП



додаток  
на исхрана

СО ЕДНА ТАБЛЕТА НА ДЕН ДО ПОДОБАР ИМУНИТЕТ

**Форвита®**  
**КИДС** цинк



над  
**3**  
години

**Форвита®**  
**КИДС** D3



над  
**3**  
години

**РеплекФарм** [www.replek.com](http://www.replek.com)

Без шеќер, вештачки бои, засладувачи, глутен, лактоза, конзерванси.



Љубица Јакимовска  
дипл. фармацевт  
ПЗУ АПТЕКА КАМИЛИЦА, КУМАНОВО

Негувањето и забавувањето како и примената на козметичките препарати се стари колку и човештвото. Многу пишани дела на хиероглифи и резби на старите египетски народи сведочат за првите почетоци на козметологијата. Старите цивилизации кои живееле и работеле во долината на реката Нил ја почувствувале потребата за заштита на својата кожа од силното сонце. Кожата почнала да ја премачкуваат со масло од рицинус кои го добивале од цедење на рицинусови семки. Жените од Месопотамија уште од пред 3500 години ги цртале своите очи со црна боја подготвена од оловна руда – малахит и антимон.

Кожата е најголем орган на човечкото тело со површина од околу 1,7 м<sup>2</sup>. Таа е составена од три слоја: епидермис, дермис и хиподермис. Чистотата и убавината на кожата треба да бидат на прво место, а со тоа и производите за одржување на хигиена, т.е. средствата за чистење мора да имаат благо дејство, соодветна рН вредност и компоненти кои овозможуваат нејзина добра хидратација.

Еден од најстарите производи за чистење се сапуните. Сапуните биле познати многу одамна уште од пред новата ера, но дури во римскиот период почнува да се користи изразот SAPO за производ добиен од лој на коза и пепел од буково дрво. Сапуните претставуваат соли на виши масни киселини.

Наменети се за надворешна употреба, а се користат и како подлога за изработка на специфични препарати.

Сапуните најчесто се добиваат со две постапки:

- директна сапунификација на мастите, при што глицеролот останува во сапунот
- сапунификација на чисти масни киселини.

За изработка на сапуни се користат разни масни сировини, масни масла, масти, слободни масни киселини, лој, маслиново и кокосово масло. Една од состојките кои влегуваат во изработка на сапуните, секако, е и какаовото масло кое се добива со цедење на сомеленото семе на растението *Theobroma cacao*. Маслото се добива со топло цедење на семето и се состои од триглицериди, олеинска, стеаринска и палминска киселина, па овие незаситени масни киселини се користат за изработка на сапуни, супозитории и масни креми и се од суштинско значење во нивниот состав.

Состојка која ја вклучуваме во изработка на сапуните се и маслата од бадем *lat.Prunus amygdalus*, кои содржат олеинска и линолна киселина и мали количини на стеаринска киселина и претставуваат одлични емолиенси со хранлив и регенетативен ефект, благопријатни за кожата, косата маслата за масирање. Козјото млеко во козметичката индустрија се користи поради витамините А, Б, Б12, Е и К, како и минералите Са, Р, Fe, омега 3 и омега 6 масни киселини и благодарение на нив ја храни кожата, ја прави витална и еластична. рН вредноста на козјото млеко е најблиска со рН на кожата на човекот, па поради ова таквите сапуни кои содржат козјо млеко се користат при нега на иритирана кожа и кожа која е често изложена на ветар и сонце. Сите овие состојки кои учествуваат во хемиската реакција на сапунификација ни овозможуваат да создаваме сапуни со различен состав кои се како мали волшебства со разни бои и мириси.



Сапун од козјо млеко



Хидрантен глицерински сапун



Хидрантен глицерински сапун



Шумечки топчиња за носе



Шумечки топчиња за носе



ДОДАТОК ВО  
ИСХРАНАТА

**MULTI  
ESSENCE**

**13** ВИТАМИНИ  
+  
**10** МИНЕРАЛИ  
+  
ЛУТЕИН

**13** ВИТАМИНИ  
+  
**11** МИНЕРАЛИ  
+  
ЛУТЕИН  
**50+**



СО ПРИЈАТЕН  
ВКУС НА ЈАГОДА,  
БРУСНИЦА И  
НА ВАНИЛА

ТРИСЛОЈНИ ТАБЛЕТИ  
**30**  
ЗА ОПТИМАЛНА  
ЕФИКАСНОСТ

## ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ЗА ВОЗРАСНИ

Комбинација на **витами**,  
**минерали** и **лутеин** за секојдневно  
надополнување на редовната исхрана.

  
**АЛКАЛОИД  
СКОПЈЕ**

*Здравјето е пред сè*

„Кога работам се  
чувствувам жива“

ОСТВАРЕНИТЕ  
СОНИШТА НА

# Елена Ристеска

Крајот на секоја година го доживуваме како момент во кој имаме можност да ги разгледаме сите успеси и неуспеси од изминатата и да си замислиме желби за новата година. Кои се миговите што ќе ти останат во сеќавање од оваа година?

Секоја година има своја содржина и нешта кои сме ги оствариле во неа, но единствено за 2020 вчудоневидена „кревам раменици“. Иако би сакала поголем дел од неа да го заборавам, сепак, ќе ја паметам по две нешта. Едната работа што ќе ми асоцира на 2020 е тоа дека е година во која буквално застана светот. А втората работа што ќе направи да ја запаметам 2020 засекогаш е лансирањето на мојот прв парфем и основањето на мојот прв бренд кој го нареков „ЕРА козметика“. Иако имав планови и веќе договорени штандови во трговски центри во Македонија и во неколку балкански држави, сè се сведе на онлајн продажба преку официјалната страница поради актуелната ситуација со корона вирусот. Сè на сè, 2020 ќе ја паметам како година во која остварив еден од моите најголеми и долгогодишни сонови на професионален план, а тоа е основање на брендот „Ера козметика“.

Што е она кое те мотивира и што те враќа во живот секој пат кога се чувствуваш помалку енергично?

Покрај тоа што мојот двигател во животот се моите најблиски, мајка ми, сестра ми и мојата внука Делфина и, секако, во најблиски спаѓаат и моите пријатели кои ми

се голема мотивација и поддршка, сепак, постојат и други нешта кои ме инспирираат и ме прават среќна. Музиката е една од нив, која ме движи напред и како нејзин создател и како нејзин љубител. Работата е таа која е дел од мене и без која се случува да западнам во депресија. Од мои 16 години работам и заработувам сама, тоа се скоро 18 години создавање зависност од работа, или некој тоа го нарекува создавање воркохолик. Кога работам се чувствувам жива. И, секако, кога најблиските ми се здрави, живи и среќни, тогаш и јас сум среќна.

Често те гледаме во спортско издание на твоите социјални мрежи. Колку и на кој начин си физички активна?

За жал, во периодов не сум многу физички активна, иако тоа не е својствено за мене. Поради ситуацијата во која се наоѓаме фитнес центрите свесно ги избегнувам, ретки ми се долгите тренинзи во домашна атмосфера поради недоволно мотивација, а пешачење или трчање не се опција за мене во услови на вакво загадување во нашиот град. Единствено правам по некоја јога вежба додека сум дома. Така што останува да почекам подобри денови за сите нас, па да се вратам на мојата рутина а тоа е редовно вежбање: фитнес, јога, планинарење и понекогаш тенис.

Особено во ваков период на вируси и настинки, на кој начин се заштитуваш и како водиш грижа за својот имунитет?

Грижата за имунитетот ја водам преку користење разни додатоци во исхраната, како што е руската чага, потоа користење хомеопатски лекови, разни витамини, а најмногу од сè балансирана исхрана богата со зеленчук и овошје. И, секако, во исхраната додавам цваќање на едно мало парче свеж ѓумбир дневно.

Физичкото здравје директно влијае и на менталното здравје. Според тебе, кои се клучните работи што мора да ги негуваме за да го постигнеме посакуваниот баланс измеѓу овие два поима?

Клучна работа за одржување во форма на физичкото здравје е важноста да се сфати вежбањето како дел од секојдневните навики, како да речеме миење заби навечер и наутро, јадење, вршење физиолошки потреби итн. Тоа се нешта без кои не можеме да функционираме, така и кога станува збор за вежбањето треба да заборавиме на сите изговори дека не можеме да го применуваме. Автоматски вежбањето влијае и на менталното здравје. Сето тоа поткрепено со здрава и правилна исхрана креира еден совршен баланс за подобар живот. Секој од нас има свои навики, свои омилени спортови за поголема физичка активност, свои начини на ментална гимнастика. Но, според мене клучен е и балансот помеѓу работата и одморот. Без тој баланс ниту физичкото ниту менталното здравје ќе биде во совршена форма. Според познатиот писател Ошо, работата е важен дел од нас, но тој вели: секогаш одвојте макар еден ден во неделата посветен на одмор и на Бога. Ментална гимнастика за мојот ум е читањето книги и учењето јазици. Затоа балансот во сè е потребен.

Која е најубавата здрава навика што би сакала да им ја препорачаш на читателите на BETTY магазин?

Една од најубавите здрави навики за мене е пешачењето. Па секогаш кога немам можност за поголема физичка активност, го користам секој момент за пешачење. Неважно е дали пешачам кога патувам во други земји или кога сум во Македонија, обожавам да пешачам над 10000 чекори дневно. Паметам кога бев во Њујорк пред две години, враќајќи се од студиото на Дуке Бојациев накај станот на мојата другарка пешачев сама скоро 60 блока, односно околу 4 саати, секако за да го разгледам Њујорк, но и за да го размрдам телото после долгиот авионски лет. Тоа ми е едно од најубавите искуства и едно од подолгите пешачења без престан.



Здрава навика ми е секое утро откако ќе испијам две чаши вода и кафе за будење, секогаш правам смуди кое содржи здрави состојки. Целиот тој утрински ритуал е за здраво работење на цревата. Интересно е тоа што сум секогаш „мултитаскинг“, па така додека пијам вода и кафе истовремено подготвувам распоред со обврски, па откако ќе се истуширам пијам смуди и во исто време се шминкам.



ПРИРОДНИ ВИТАМИНИ 



**VITAMIN B6 50mg**  
За добро расположение и повеќе енергија



**BETA CAROTENE**  
За подобар имунитет, кожа и вид



**SHARK CARTILAGE**  
Помалку болки и полесна подвижност на зглобовите



**VOLURINE**  
Стоп за Ешерихија Коли



**FERROFECT**  
Брза и безбедна помош за крвната слика

**НОВОГОДИШНА АКЦИЈА**  
**- 50%**

[www.synevit.net](http://www.synevit.net)  
02 3225 843



Колку внимаваш на твојата исхрана и што мислиш за диетите?

Колку што ми дозволува брзото темпо на живот толку и внимавам на редовната исхрана. А здраво се хранам уште од мали нозе, покрај убавата домашна храна подготвена од мајка ми, секогаш имав чувство кои здрави комбинации во исхраната да ги правам. Но, последниве години научив да не се оптоварувам со броење калории и режими на исхрана. Сепак, добро е да се сфати дека исхраната е индивидуална работа. Па, така, начинот на исхрана треба да е во сооднос со intolerанција на одредени намирници, во сооднос со здравствената состојба и физичката активност на секој поединечно. Јас имам една навика која кај мене функционира и не значи дека ќе функционира кај некој друг, а тоа е дека после 19 часот не внесувам во организмот храна, туку само течности. Знаам и често како голем љубител на благо да ги прекршам сите здрави навики. Но, генерално внимавам на комбинирање на состојките во исхраната, бидејќи комбинациите се она што е важно, не толку количината на храна. Водата е, исто така, забрзувач на метаболизмот.

Колку имаш можност да одвоиш време за себе и како најчесто го користиш?

Кога сум со многу обврски во текот на денот станувам во 8 часот и завршувам со работа во 22 часот, понекогаш кога имам состаноци со луѓе во Канада и Америка се случува да работам и до 2-3 часот по полноќ поради разлика во временските зони. Но, секогаш времето за себе го оставам навечер. После топол туш и откако ќе ја извадам шминката, најчесто пред спиење си варам чај и читам книга, бидејќи за мене книгите се релаксација. Се случува многу често да немам време за себе во работни денови, освен во викендите. Бидејќи после тежок работен ден веднаш си легнувам, а во

такви денови немам време ни наутро кафе да испијам. Но, секогаш настојувам да имам баланс, па после такви интензивни работни периоди најчесто имам периоди на одморање.

Време за себе ми е и кога ќе отидам на фризер кај мојот стилист Даниел Николовски или кога правам нокти кај Лидија. Тоа се релаксирани моменти, исто така.

Да бидам искрена, кога сум во полн ек на работата и кога сум возбудена поради нов проект во музиката или козметиката, се случува да заборавам на тоа време за себе.

Кој ритуал го сметаш за задолжителен, кога станува збор за негувано женско тело и лице?

Погоре напомена дел од моите дневни ритуали, но сите тие не би биле доволни доколку не создадеме ритуал кој ќе ни генерира внатрешен мир. Иако според мојата вера медитацијата не е прифатена, сепак, имам свој начин на кажување молитва кој е еден вид смирување на душата и сталожување на телото, кој личи на медитација, но, сепак, е молитва. Молитвите за сè што ни е потребно и заблагодарувањето кон Бога за сè што имаме се навистина еден од најнеопходните ритуали за да зрачине со внатрешна убавина, воедно и за да го лечиме духот. Надворешната убавина треба да се одржува, на телото му е потребна нега и грижа како што на лицето му е потребна вистинска козметика и начин на негување. И кај мажите и кај жените е еднакво потребна грижата без разлика на генетските предиспозиции. Сепак, кај жените важно е и темелно чистење на лицето и задолжително вадење шминка пред спиење, понекогаш и по некој третман. Но, сето тоа без негување на внатрешната убавина која прва се забележува на нашите лица е верувајте ми залудно. Се случувало да користам совршена нега за лицето и да се нашминкам одлично, а, сепак,



## Utiemanoz® Direkt

Д-маноза + Eriose™ екстракт



Кај уринарни инфекции предизвикани  
од бактеријата E.coli

- превенција на инфекции
- хронични инфекции
- инфекции поврзани со полов однос



МОЈАТА  
СИЛА Е ВО  
ПАМЕТНИОТ ИЗБОР



www.pharmanova.mk

Пред употреба внимателно да се прочита упатството. За индикациите, ризикот од употреба и несканите дејства на лекот консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.

тага да ми извира од лицето, и сосема спротивна ситуација во која сум немала ни грам шминка на лицето, а сите ме забележале дека зрачам. Секако, резултатот на тоа е мојата внатрешна среќа и мир, кои магично се познаваат на лицето.

Што за тебе значи „здрав начин на живот“?

За здравите навики зборував во претходните одговори повеќе, но ќе се надоврзам со нешто што е многу важно последниве години без разлика на ситуацијата со вирусот, бидејќи, секако, еден ден оваа пандемија ќе спласне. Па еден од здравите начини на живот е да се има време посветено на фамилијата, но и на пријателите. А не е добро затворањето во себе и со денови да не се напушти домот, не е продуктивно да се гледаат серии по неколку саати на ден освен со цел да се научи подобро некој странски јазик. Не е во ред што сме повеќе загледани во нашите телефони и повеќе живееме на социјалните медиуми отколку во реалноста. Најлошо од сè е да го трошиме времето кое ни останува на планетава Земја за ширење омраза и негативна енергија.

Затоа што сето ова погоре набројано води кон болести кои се доста присутни меѓу луѓето како анксиозност и депресија. Без разлика на стравот кој го имаме од заразување од вирусот, поминувајте време во природа, во прошетки, во лечење на психата преку разни хобија и активности. Најубавата здрава навика од сите е да учите секој ден како да ја наоѓате среќата во себеси, а не да зависи вашата среќа од надворешни фактори.



Кои се твоите желби за Новата 2021 година?

Моја желба е светот повторно да живее нормално, повторно да можеме да патуваме, да работиме и да живееме во нормални услови... Да слушам само среќни приказни и убави нешта. Да излеземе од овој „брод што тоне“ како попатетни, подисциплинирани, посковесни, посреќни и поздрави. Човекот како единствено суштество кое има разум, свест и чувство за одговорност нема да дозволи овој брод да потоне. Посакувам нова ЕРА за човештвото.

**jgl**  
Како капка вода на дланка

**СПРЕЈ ЗА НОС  
ЛЕК И  
МОРСКА ВОДА**  
ПОКРИЕН ЗА СЛУЗИЦАТА НА НОСОТ

**ДЕЛУВА  
ДО 10 ЧАСА**

Имате настинка ??? Земете Meralys - лек и морска вода. Го намалува отокот на носната слузницата и течењето на носот, ги ублажува симптомите на настинка и алергиски ринитис. Делува до 10 часа!

Meralys... спреј за нос за возрасни и деца над 2 години ...  
Meralys лек и морска вода во спреј...

**MERALYS**  
Лек и морска вода  
0.1% и 0.05% спреј за нос xylometazolinum

Пред употреба внимателно да се прочита упатството. За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејства на лекот, консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.



# ДЕЦА СО АУТИЗАМ



Растројствата од аутистичниот спектар се манифестираат меѓу 2 и 3 година од животот, со почеста предиспозиција кај момчињата отколку кај девојчињата. Епидемиолошките студии одат во прилог на зголемување на бројот на деца со аутизам, така што превалентата се движи меѓу 60-70 на 10.000 деца. Примарните карактеристики на аутизмот се разгледуваат во однос на способноста за комуникација, социјална интеракција, присуство на стереотипно однесување и активности. Се смета дека причината за негово настанување е од невробиолошка основа, односно специфичен неврохемиски процес на ниво на ЦНС.

## • Социјални контакти (говор и комуникација)

Основната социјална интеракција за децата со аутизам претставува проблем. Отсуството на реакциите при изговарање на своето име, ретките контакти со поглед, одбивањето за учество во заеднички активности, отсуството на насочените гестови и говорната комуникација стануваат впечатливи во текот на раниот детски развој. Да се биде во близина на друг, да се минува времето со друг, разбирањето на погледите, емоциите, желбите и да се учествува во заемна интеракција со другите претставува задача која тешко се остварува. Не знаат како да комуницираат со другите, да играат, да склопуваат пријателство. Не имитираат, не учествуваат во групните игри, не ги употребуваат играчките креативно.

Говорот може да биде сиромашен или делумно развиен, може да го употребуваат за изразување на потребите или постојано повторуваат исти зборови. За себе зборуваат во трето лице, многу тешко ги изразуваат своите желби и наредби, не гестукираат.

## • Учење и размислување

Децата со аутизам имаат проблем со апстрактното мислење, креативноста, имагинацијата, разликување на замисленото од реалното. Полесно учат и ги памтат информациите кои се прикажани на слика кога имаат визуелна претстава за сè што слушаат и читаат. Вниманието целосно го насочуваат кон

одреден објект или негов дел, пројавуваат интерес за теми кои се поврзани со симболи.

## • Однесување

Децата со аутизам често покажуваат нефлексибилност во однесувањето и активностите. Имаат необичен начин на играње, приврзаност кон одредени предмети, необична положба на телото, начин на одење (на пр., одење на прсти), повторување исти работи или движење, плескање, лулање. Емоционалните реакции се сиромашни, ограничени при искажување фрустрација или радост во одредени, за детето важни ситуации, често се јавуваат реакции на вознемиреност и самоповредување.

## • Сензорна перцепција

Многу често се јавува хиперсензитивност на едно или повеќе сетила – на звук, мирис, допир, боја, облик. На сензорните дразби реагираат на необичен начин, моторни маниризми со рацете или прстите кои се повторуваат или се стереотипни. Имаат потешкотии при промена на распоредот во домот или средината (се вознемируваат ако го смениме местото на играчките, ако се случи нешто неочекувано, ако одат по друг пат отколку обично).

Поддршка и препораки во однос на развојните, рехабилитационите и едукативните потреби

Децата со аутизам најдобро напредуваат во средина која е добро позната и структурирана, која нуди соодветна индивидуална програма и со јасни дефинирани цели, а кои може да се модифицираат во зависност од способностите и потребите на детето. Затоа треба да се понудат сите можности за унапредување на нивните социјални, когнитивни и говорни способности, како и учењето на вештините на секојдневниот живот и усвојување на рутините.

При работата со децата со аутизам доминира визуелниот приод, комуникацијата со помош на симболи, структурирано подучување, модифицирање на однесувањето со вклучување повеќе стручни лица.

*Најчести методи и техники кои се употребуваат се следниве:*

• Систем на комуникација преку разменување слики (Picture Exchange Communication System – PECS) е специјално дизајниран за деца кои имаат проблем во развојот на говорот. Се состои од систем на комуникациски слики, па детето кога нешто сака ја дава сликата на својот „соговорник“ (родител, терапевт, другарче) и со тоа постепено започнува да формира зборови, реченици и да ги искажува своите потреби. Самата метода на PECS се состои од шест фази кои на детето му овозможуваат да:

- научи само да го користи системот,
- активно да пронајде партнер за комуникација (личност на која ќе ја покаже сликата или симболот како барање),
- започнува да ги разликува симболите или сликите,
- започнува да составува едноставни реченици во смисла на барање или коментар.

Вообичаена материјална основа на овој состав претставуваат картички со слики или симболи кои детето ги прицврстува на т.н. PECS плоча.

- Физичка размена – целта е детето да го одбере саканиот предмет, да ја земе неговата слика во раце, да му ја даде на терапевтот и да му ја стави во рака. Потоа овој најсакан предмет се крие, а се продолжува со одредување други предмети кои детето ги посакува, па се доаѓа до тие што не му се во центарот на неговото внимание. Се продолжува со вежбањето сè додека детето не ја запамети сликата, карактеристично е дека при ова нема вербална комуникација.

- Развивање самостојност – целта е детето само да пријде на комуникациската плоча, да ја земе сликата од саканиот предмет и му ја дава на терапевтот. И тука нема вербална комуникација меѓу терапевтот и детето. Постепено бројот на сликите се зголемува, детето станува посамостојно и не зависи толку од терапевтот.

- Разликување слики – целта е детето само да го побара предметот кога ќе застане пред



комуникациската плоча, да ја одбере сликата и да му ја даде на терапевтот. На ваков начин го следиме напредокот на детето. Колку повеќе предмети знае, толку е поголем бројот на сликите кои самото ги зема и му ги дава на соговорникот.

-Структура на реченица – целта е детето да започне да ги разликува предметите од сликата со употреба на реченица, која, исто така, е напишана со слика/симбол и да му ги даде двете на терапевтот. На пр., ако пишува „јас сакам“, терапевтот вели „јас сакам бонбона“ и детето треба со прст да ја покаже сликата со бонбона. Кога детето ќе започне да зборува, терапевтот ја кажува реченицата „јас сакам“ и чекаме детето да ја доврши реченицата со именување на саканиот предмет од сликата.

-Одговор на прашањето „Што сакаш?“ – целта е детето само спонтано да започне да ги бара различните предмети и да одговори на горепоставеното прашање. Сега секој точен одговор се наградува со допир, насмевка или со одредена играчка.

-Спонтано одговарање – целта е детето да започне да одговара на поставените прашања „Што сакаш?“, „Што имаш?“, „Што гледаш?“ и сл. Детето продолжуваме да го наградуваме за секој точен одговор. Постепено сега веќе поставуваме нови прашања, може да коментираме изрази како „Охо“ или „О, поледни“, па на таков начин го стимулираме детето повеќе да зборува. Во крајната фаза детето би требало да разликува голем број на поими во различни ситуации (да ги препознае предметите, боите, положбата, големината, да разликува да/не) и сл.

Секогаш треба да го пофалиме и да го наградиме кога сме задоволни од неговиот одговор.

• Применета анализа на однесувањето (Applied Behavior Analysis – ABA) – претставува комбинација на психолошки и едукативни техники кои се адаптирани според потребите на детето и основна цел е промена на несаканото

однесување. Се применува принципот на наградување на секое позитивно однесување – позитивна поддршка.

• Програма со визуелна поддршка од средината (Treatment and Education of Autistic and related Communication Handicapped – TEECH) – се заснова на структурирани активности со примена на визуелни методи.

• Социјалните приказни ги креираме посебно за детето, при што се пишуваат одредени ситуации кои треба да му помогнат на детето да ги совлада социјалните интеракции и вештини по пат на општоприфатените правила и напатствија. Бидејќи аутистичните деца учат голесно визуелно, приказните може да содржат цртежи, слики и реални објекти.

Проф. д-р. Гордана Станковска  
ФАКУЛТЕТ ЗА МЕДИЦИНСКИ НАУКИ, УНИВЕРЗИТЕТ ВО  
ТЕТОВО



**jgl**  
Како капка вода на дланка



Имате настинка ??? Земете Meralys - лек и морска вода. Го намалува отокот на носната слузница и течењето на носот, ги ублажува симптомите на настинка и алергиски ринитис. Делува до 10 часа!

Meralys... спреј за нос за возрасни и деца над 2 години ...

Meralys лек и морска вода во спреј...

# MERALYS

## Лек и морска вода

0.1% и 0.05% спреј за нос xylometazolinum



Пред употреба внимателно да се прочита упатството. За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејства на лекот, консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.

# АТОПИСКИ ДЕРМАТИТИС

Атопијата е склоност на организмот, кај поединци или цели фамилии, кон зголемено создавање имуноглобулини од класа Е, а со тоа и зголемена алергиска реактивност на организмот при изложување на секојдневни алергени. Може да се манифестира како: бронхијална астма, алергиски ринитис и фарингитис или атописки дерматитис – кој некогаш се нарекувал и астма на кожа. Механизмот на појавување е ист само таргет органот каде се манифестира алергиската реакција е различен, па од таму доаѓа и различна симптоматологија на болеста. Досегашните испитувања покажале дека ова, всушност, е вродено, генетски детерминирано заболување, и често пати повеќе членови од исто семејство се заболени од истата болест и со исти симптоми.

Атопискиот дерматитис е акутно, субакутно и хронично заболување, кое се карактеризира со сувост на кожата и силно чешање. Ова заболување зафаќа голем процент од светската популација и е посебен тип на алергиска пречувствителност на поголем број различни алергени кои се наоѓаат во природата: нутритивни, инхалативни и други. Името му доаѓа од грчкиот збор Atopic – што значи на погрешно место и Dermatitis – што значи воспаление на кожата.

Дијагнозата се поставува врз основа на клиничката слика, а често пати лабораториските анализи покажуваат зголемени вредности на имуноглобулин Е (ИГЕ) во крвта. Кај повеќе пациенти и фамилијарната анамнеза е позитивна за алергиски заболувања.

Најчесто се јавува во доенечка возраст со црвенило, сувост и првут на кожата на обрвачињата, вратот и делови на телото и екстремитетите кои се свиваат. Со тек на време симптомите се локализираат на делови на рацете и нозете кои се свиваат, очните капаци, вратот и грбот. Ова заболување може да се замени со: себороичен дерматитис (особено во доенечка возраст), површна габична инфекција на кожата или со дерматитис како резултат на пореметена цревна ресорбција. Поради намалената отпорност на кожата кај овие пациенти, во активниот стадиум на болеста може да дојде и до суперинфекција со: габични; бактериски или вирусни патогени микроорганизми. Особено сериозна компликација е колонизирањето со staphylococcus aureus и со herpes simplex вирусот на атопична кожа - есsemherpetikatum кое бара подолготрајно лекување.

## Лекување

Во лекувањето се употребуваат влажни облоги за омекнување на сувата кожа, кортикостероидни масти и креми со пократко време на користење, локални имуносупресивни креми. Во случај на интензивирање на болеста, се применуваат орални антихистаминици и кортикостероиди. Исто така, некогаш се применува и фототерапија со УВБ-А и УВБ-Б зрачење. При појава на суперинфекција со одредени микроорганизми задолжително се користат антимиотици; локални и орални антибиотици, како и антивирусни лекови.

Одржување и нега на атопична кожа

Пациентите со атописки дерматитис имаат многу чувствителна кожа, која бара посебна нега и одржување. Лекувањето е неопходно кога има состојба на влошување на болеста, но во периоди кога кожата е мирна и без патолошки симптоми е потребно да има соодветна хигиена и нега за да се избегнат периоди на рецидиви. Ваквата кожа треба да се чува од ветар и студ, бидејќи овие фактори дополнително ја сушат и ја иритираат. Хигиената е задолжителна со тоа што времетраењето на бањањето треба да биде пократко и не треба да се употребува многу жешка вода – што предизвикува дополнително сушење и пукање на кожата. Треба да се употребуваат масни гелови и купки, таканаречени синдет, кои ја чистат кожата, но не ја сушат. Со миењето се отстранува нечистотијата и алергените кои дошле во контакт со кожата. Понатаму кожата се тапка со мека памучна крпа и уште додека е влажна се мачка со емолиентни креми или хидратантни млека за тело. Ваквата нега не се користи само тогаш кога има влошување на состојбата и каде е потребна примена на лекови. Ваквите пациенти, исто така, треба внимателно да избираат и својата професија, бидејќи треба да одбегнуваат професии во нечисти услови; употреба на хемиски средства – хемикалии; индустриски масла; мануелни градежни професии или професии кај кои повеќе време има контакт со течности. Доколку се случи тоа многу пати е потребна преквалификација на друго работно место или професија.



д-р Елпинка Марин  
спец. дерматолог  
ОПШТА БОЛНИЦА ОХРИД



# КАКО БРЗО И ЕФИКАСНО ДА СЕ СПРАВИТЕ СО ЗАТНАТИОТ НОС?

Д-р Дончо Лелифановски, оториноларинголог

Носот е првата одбранбена линија на респираторниот систем. Кога сте настинати, носната слузница се суши, со што нејзината одбранбена способност слабее. Ова значајно го зголемува ризикот за инфекција, затоа што здравиот нос може да помине во затнат за само 2-3 дена, што резултира со отежнато дишење, губење на осетот за мирис и немирен сон.

Овие проблеми се јавуваат 2-5 пати годишно кај возрасните и многу почесто кај децата, најмалку 7-10 пати годишно и претставуваат најчеста причина за отсуство на децата од градинка или училиште.

## Што можеме на направиме?

Кога имате затнат или растечен нос, потребно е брзо, ефикасно, но и безбедно решение. Спрејот за нос треба да ви овозможи да дишете лесно но притоа да не ја оштети носната слузница. Затоа се препорачува употреба на спреј за нос, кој покрај тоа што ќе помогне во одзатнување на носот, ќе овозможи и лекување на носната слузница. Комбинацијата на ксилометазолин и декспантенол делува на овој начин:

1. **ксилометазолин** – делува брзо и долготрајно (до 11 часа), ефикасно го олеснува чувството на затнат нос и го намалува отокот на носната слузница и секретот од носот;
2. **декспантенол** – има заштитно дејство и нежно ја лекува носната слузница.

Носот е  
вреден  
инструмент.



**СептаНазал®**  
ксилометазолин+декспантенол

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.septanazal.mk](http://www.septanazal.mk)

KRKA

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!  
За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на лекот консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

# VETIV

## ОВОЈ МЕСЕЦ ИЗДВОЈУВАМЕ

# %



Богат со витамин Ц, витамин Д, магнезиум и цинк. За возрастни и деца над 4 години.

Богат со витамин Ц и цинк.

Се користи за ублажување на затнат нос и синуси, главоболка, болка, воспаление, покачена температура и други симптоми на настинка и грип.

LIVSANE Топол напиток со шумски бобинки 10 ќесички



LIVSANE Топол напиток со ѓумбир, мед и лимон 10 ќесички



LIVSANE Чај зимска бајка 20 ќесички



Дефринол® форте 10 филм обложени таблети



За ублажување и смирување на кашлица!  
Во составот содржи: • Витамин Ц • Багремов мед, • Сув екстракт од талус на Исландски мов, семки на Грејлфрут, цвет на Росанка, листови од Нане и Црна рибизла • екстракт од цвет на Див сончоглед • Есенцијално масло од листови на Нане.

Состав:  
• ПРОПОЛФЕНОЛ природен екстракт од прополис  
• Вода  
• Растителен глицерин  
• Сок од јаготка

Природен додаток во исхрана кој содржи 200 mg екстракт од корен од валеријана. Коренот на валеријана има смирувачко и релаксирачко дејство. Исто така помага и за поттикнување и подобрување на сонот, за смирување и опуштање на мускулатурата.

BRONCOVIT сируп за деца и возрастни 200мл



PROPOLI EVSP JUNIOR спреј за грло за деца, со вкус на јаготка 20мл



Сентис® 30 меки желатински капсули



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

**FERRO EV**  
20 флакони од  
10 мл



Лесно до својата дневна доза на Витамин Д.

**SolDevit®**, 10мл  
**SolDevit® 1000**, 10мл



Додаток во исхраната, содржи селен во комбинација со витамини: А, С и Е. Селенот е есенцијален олигоелемент, неопходен за нормално функционирање на организмот и неговата улога е заштита.

**Oligogal® Se**  
30 капсули



Кетонал Актив се користи за краткотрајно самолекување на: болка при повреди, болка во грбот, менструална болка, главоболка, забоболка, болка при настинка.

**Кетонал актив 50мг**  
10 тврди капсули



Против болки и покачена телесна температура кај деца и новородени. Со пријатен вкус на ананас. Лесно и прецизно дозирање со вметнат дозиран шприц.

**Далерон®**  
суспензија  
за деца и  
возрасни 0+  
100мл



За живот БЕЗ Escherichia coli. Прашок за перорален раствор. Граничен производ кој може да помогне и да ги ублажи симптомите кај лица со: инфекции на уринарниот тракт предизвикани од бактеријата Escherichia coli. Чести и повторувачки (рекурентни) уринарни инфекции кои се предизвикани од оваа бактерија.

**D-manuro®**  
10 ќесички



Алое Вера со екстракт од аронија – најсилниот природен штит на здравјето, за силен имунитет на целото семејство. Без шеќер, со додаден витамин Ц, погоден и за деца над 3 години.

**Алое вера гел со  
екстракт од аронија**  
2+1 гратис



Секојдневна нега за активна хидратација на рацете и телото. Neutrogena Hydro Boost. Со хијалуронска киселина.

**Neutrogena Hydro Boost**  
спреј за тело  
200мл

**Neutrogena Hydro Boost**  
гел за тело  
250мл

**Neutrogena Hydro Boost**  
крем за раце  
75мл



**DOCTOR'S Бронхо салеп**  
4 ќесички

**DOCTOR'S Салеп за пушачи**  
4 ќесички

**DOCTOR'S Салеп за деца**  
4 ќесички



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

# ЖЕЛБИТЕ ЗА НОВАТА 2021

## ТРИО ЦЕНТЛМЕН

2020 ќе ја паметиме по тоа што во оваа година интернационалната кариера и популарноста на Триото требаше забрзано да се одвива. На тоа работевме интензивно изминатите години, но, за жал, светската пандемија со вирусот Ковид-19 си го зеде својот дел и не спречи да ги оствариме нашите закажани гостувања во најголемите светски културни центри како Њујорк, Москва... 2020 ќе ја паметиме и по многу други одложени настани, како целовечерни концерти, разни приватни забави, евенти на кои требаше да настапиме и во нашата земја. Секако дека и нашата желба, како и на голем дел од луѓето на планетата е, да не се повтори 2020 година.

Ќе се обидеме да стекнеме уште поздравни навики да му помогнеме на нашиот организам уште полесно да се справи со секојдневните предизвици, како на приватно така и на професионално поле.

## БОРКО РИСТОВСКИ

Верувам дека сите сакаме да заборавиме на оваа 2020 година која конечно си заминува. Годината кога сите зборуваме за пандемијата со коронавирусот и задоволствата од кои не раздели. Сметам дека генерално имав успешна година, како во професионалниот така и во приватниот живот. Бидејќи сум човек кој малите и „обични“ работи ги става на прво место, посакувам идната година да ни донесе здравје, среќа и успех. Можеби е клише, меѓутоа навистина се водам по овие размислувања и затоа секогаш велам дека „она што може да се купи со пари, нема вредност“. Иако на прв поглед изгледаат како многу едноставни желби, сепак, во моментот ова е највредното нешто што може да го посакате од новата година.

Како огромен љубител на оброците во доцните часови, ќе се потрудам во новата година да се одвикнам од ова мало „слатко задоволство“.



## ЕДИНА МУСА

Изминатата година, секако, ќе ја паметам по пандемијата која ни наметна нови услови и еден сосема нов начин на живот. Ќе ја паметам како година во која сите се потсетивме на тоа колку е важно семејството и вистинските пријателства. Дека со искрена љубов и поддршка, полесно се надминуваат тешките мигови. Единствената желба која ќе ја посакам оваа нова година е; конечно да заврши целата ситуација со коронавирусот и да почнеме повторно да функционираме нормално.

Што се однесува до навиките, не би променила ништо. Едноставно би продолжила со здрава исхрана и секојдневна физичка активност.

## ЕННУР ТОТРЕ

Како и цел свет, така и јас, оваа година ќе ја паметам по последиците предизвикани од пандемијата и промените наметнати од неа. Желбата е повеќе од позната; да се надмине пандемијата и животот да се врати во нормала на глобално ниво.

Како личност која строго се придржува на навиките што се дел од здравиот начин на живот, не би променил ништо. Напротив, би сакал да ги инспирирам и луѓето околу мене да вметнат некои од овие навики во своето секојдневие.

## ИСКРА КАНЗУРОВА

Изминатата година не само јас, туку целиот свет ќе ја паметиме по пандемијата и секако адаптирањето на новите услови. На пример, иако долго време работам во телевизија, оваа година прв пат имав прилика да водам емисија со виртуелни гости, односно гостите се вклучуваа во програма од своите домови. Желбите од новата година се верувам за сите добро познати: враќање во нормалниот тек на работите и нормално многу здравје. Во однос на навиките, сметам дека секоја навика може да биде нездрава доколку не бидеме умерени во она кое што го правиме.

## МАТЕЈ НАСТЕВСКИ

Изминатата 2020 година ќе ја паметам по бројни убави настани и мигови кои се случуваа во необични услови предизвикани од коронавирусот. Најубавото нешто по што ќе ја паметам дефинитивно е емитувањето на првата сезона од серијата „Зоки Поки“, каде го глумам главниот лик. Ќе ги паметам бројните средби со фановите и љубителите на серијата кои ме препознаваа секаде. Уште еден момент за паметење ќе ми остане мигот кога се видов на билборд во Охрид — каде што бев ликот од рекламната на одредена компанија. Моите желби за новата 2021 година би биле; да продолжиме нормално да комуницираме и да се дружиме, да продолжим со физичката дружба и активности како во, така и надвор од училиштето и, секако, да сме здрави и среќни. Најмногу од сè, посакувам да продолжиме со снимањето на втората сезона на серијата „Зоки Поки“.

Секако дека во новата година сакам да променам дел од моите навики, во името на здравиот начин на живот. Би сакал повеќе да водам грижа за здравата исхрана и да бидам повеќе физички активен.



## САШКО КОЦЕВ

Па мислам, секако, како и целиот свет, ќе ја паметам по оваа пандемија која нè затвори во своите домови, но и во своите грижи, своите мисли и своите размислувања. Од размислувањата би можел да издвојам дека човек кој живее интензивен професионален живот, застана, размисли до каде е и што сработил, на каде би сакал да ја придвижи или да ја смени својата професионална линија, но и до каде е и колку малку време поминувал со своите најблиски и колку е тоа битно за неговата духовна исполнетост и натамошна инспирација. Во новата 2021 година би посакал здрава средина, во која нема да се оддалечуваме ниту физички, а ниту социјално. Продолжување на зацртаниот пат по кој тргнавме, без разлика на професијата. Вести во кои ќе слушаме за успех на нашите актери, уметници, спортисти, музичари, а не вести за неуспех на едно општество да се справи со пандемијата поради својата неодговорност и несвесност.

Што би променил? После доста време седнав да размислам и за овој сегмент од цивилизираното живеење. Брзиот модерен живот носи нездрави навики, што од исхрана, што од физичка активност. Мислам дека со оваа, скоро деветмесечна изолација, доволно созреав на тој план, сега следно што ми треба покрај толкуте домашни храни и смудија, дури мислам дека е токсикација. Кафеански муабети, со нездрава храна, долги разговори со истомислениците и неистомислениците под раскошно дрво и чашка ракија, со која се отвора еден форум на разни вкусови и мислења околу театарската и филмската уметност.

## ЛАУРА КРЛИУ

Според мене, оваа година беше, всушност, многу просветлувачка година. Започна со многу патувања, танцувања во различни држави, запознавање нови култури и стекнување пријатели од различни места во светот. Секако, потоа се запознавме со пандемијата, со која сè уште се справуваме. Освен тоа што не успеав да реализирам голем дел од плановите што ги имав и да ги довршам обврските, конечно најдов време во кое можам да се посветам на самата себеси. Имам повеќе време за читање, готвење разноразни јадења, на кои порано не сум ни помислила. Ако оваа година за сите нас е година во која не можевме да патуваме и да посетуваме нови места, се надевам дека за сите тие желби ќе надоместиме во новата 2021 година. Ќе научиме да ги цениме сите мали мигови кои претходно не претставувале посебно значење за нас. Посакувам во 2021 година да започнеме со поголем оптимизам и да бидеме подготвени за приспособување на промените во нашите животи. Да се фокусираме исклучиво на работите кои можеме да ги контролираме и да ги насочиме да бидат корисни за наше добро.

Во името на здравиот начин на живот, секогаш можеме да направиме промена. Тие промени потребно е да го опфатат и нашето ментално здравје, како и квалитетниот сон. Кон крајот на секоја календарска година ги разгледувам своите навики и секогаш правам план за нивно подобрување. Годишната ја испраќам со наздравување за сите убави нешта на кои ќе се сеќавам од изминатите дванаесет месеци.

## ИГОР АНГЕЛОВ

Едвај чекам да заврши оваа 2020 година. Ќе ја паметам по тоа што не отидов на одмор, по целата ситуација со пандемијата, по премиерата на „Мојот маж“ – прекрасна претстава на Нела Витошевиќ, која, за жал, не ја играме, по филмот кој го снимавме во Бугарија и по завршувањето на петтата сезона на „Преспав“, како и новата сезона на „Петко“. Во 2021 најмногу од сè посакувам да заврши пандемијата, да се отворат театрите – бидејќи публиката навистина многу ми недостига. Посакувам во новата година јас и моите најблиски да бидеме живи и здрави...

Кога сме кај навиките кои би сакал да ги променам во новата година...Ќе се потрудам помалку да јадам бел леб, да имам повеќе време во кое ќе се посветам на себеси, време кога ќе можам почесто да излегувам надвор од градскиот метеж. Љубител сум на планинските прошетки и се трудам често да пешачам во природа, но дефинитивно сакам да одвојам повеќе време за тоа. Сакам повеќе да можам да одам на море и да јадам морска храна.

## АНДРЕЈ СТОЈАНОВСКИ

2020 како и цел свет, ќе ја паметам по појавата на вирусот Ковид 19 и по последниците предизвикани од него. За жал, бев принуден да ги откажам сите активности кои што ми беа планирани бидејќи сите светски спортски манифестации беа во мирување и беше доведено во прашање нивното функционирање во иднина. Од новата година покрај тоа што најмногу сакам да заврши целата ситуација со пандемијата, огромна желба имам да настапам на Олимписките игри за глуви – кои што треба да се одржат во Бразил, кон крајот на годината и од кои што посакувам да се вратам со медал. Благодарение на спортот до сега имав многу здрави животни навики, но сепак поради пандемијата се надевам дека сите ќе бидеме уште подисциплинирани и одговорни.



# Холистички пристап и психосоматски болести



Под поимот психосоматски пореметувања се подразбираат болести кај кои постои некое органско пореметување и психички или социјални фактори кои силно влијаат на настанувањето или текот на болеста. Терминот се користи за да означи „физичка болест за која се мисли дека е причинета или влошена од ментални фактори“.

Психосоматско значи ум (психа) и тело (сома). До одреден степен, многу болести се психосоматски – ги зафаќаат и умот и телото. Типични болести се невродермитис, астма, висок крвен притисок, прекумерна дебелина. Пациентите обично се жалат на бројни телесни симптоми и често одат од еден до друг доктор.

Реакцијата на болест многу варира од личност до личност. На пример, осипот од псориајазата некои луѓе не ги вознемирува многу. Но, пак, други осипот ги прави депресивни и уште поболни.

Од друга страна, менталните болести може да имаат и физички ефекти. При некои ментални болести пациентот може да не се храни или да не се грижи за себе, што може да доведе до физички проблеми.

Некои физички болести се особено склони да се влошат со ментални фактори, како стрес и анксиозност: егзема, псориајаза, улкусна болест, висок крвен притисок. Се смета дека менталните фактори може да влијаат на физичкиот дел од болеста (силината на осипот, нивото на крвниот притисок).



## Умот влијае на физичката болест

Врската меѓу умот и телото е комплексна и не е потполно разбрана. Но јасно е дека умот може да предизвика физички симптоми. На пример, кога се плашине или сме вознемирени може да се јави главоболка, забрзано дишење, забрзана работа на срцето, градна болка, тресење (тремор), потење, сува уста, грутка во стомакот, гадење.

Точниот начин како умот предизвикува физички симптоми не е јасен. Кога сме вознемирени се јавува зголемена активност на нервните импулси кои се испраќаат од мозокот до различни делови на телото и се ослободуваат хормони и други хемиски супстанции кои предизвикуваат физички симптоми. Има докази дека мозокот влијае на делови од имунолошкиот систем кои се повлечени во различни физички болести.

## Што е соматизација?

Соматизација е состојба кога ментални, психолошки или емоционални фактори предизвикуваат физички симптоми. Кога соматизираме, менталниот или емотивниот проблем се изразува како еден или повеќе физички симптоми. Симтомите се реални, не се измислени, навистина има скок на крвниот притисок, забрзан пулс или дијареја. Многу луѓе повремено имаат главоболка од ментален стрес.

Стресот и други ментални проблеми може да предизвикаат многу различни физички симптоми како: умор, вртоглавица, градна болка, палпитации, болки во врат, во грб, гадење, проблеми со цревата, сексуални проблеми, проблеми со менструалниот циклус.

Соматизацијата е честа. Вознемиреноста и депресијата се чести причини за развој на физички симптоми. Најчесто физичките симптоми исчезнуваат кога емоционалните и менталните фактори стануваат полесни.

Терминот „функционално“ се користи кога причината за физичкиот симптом е непозната. Функционално пореметување значи дека има физички симптом, пореметување на функцијата (дијареја, болка, вкочанетост), но причината не се знае. Причината може да се должи на ментални фактори (соматизација), физички фактори кои сè уште не се откриени или на комбинација од двата фактора.

## Што се соматоформни пореметувања?

Соматоформните пореметувања се тешка форма на соматизација кога физичките симптоми може да предизвикаат голема и долготрајна вознемиреност кај луѓе кои се убедени дека нивните симптоми имаат физичка основа. Тоа се екстремните случаи на скалата на соматизација класифицирани како пореметувања на менталното здравје. Физичките симптоми перзистираат долго време или се силни, но нема физичка болест која целосно може да ги објасни симптомите.

Луѓето се силно емотивни за своите проблеми, не се согласуваат дека нивните симптоми се должат на ментални фактори, убедени се дека причината за нивните симптоми е физички проблем.

Тешко е за докторот да дијагностицира вакво пореметување, тешко е да се биде сигурен дека нема физичка причина за симптомите. Лицата се упатуваат на различни специјалисти и имаат многу испитувања. Многу случаи не се дијагностицираат.

Генетските и факторите од околината (влијание од родители, врстници, медиуми) имаат улога во развојот на овие пореметувања.

Соматоформните пореметувања вклучуваат:

– соматизационо растројство (многу физички симптоми од различни делови на телото, варираат по тежина, се засилуваат и бледнеат, може да се „страшни“, „неподносливи“, може да се должат на потсвесна желба за помош, внимание и грижа),

– хипохондрија (страв дека мали симптоми се должат на сериозна болест, личноста поминува многу време мислејќи на симптомите, прифаќа дека симптомите се минорни, но се плаши дека се предизвикани од некоја сериозна болест),

– конверзивно пореметување (хистерија, симптомите сугерираат сериозна болест на мозокот или нервите – слепило, глувост, слабост, вкочанетост или парализа на

раце и нозе кои се јавуваат како одговор на стресна ситуација, несвесно менталниот стрес се конвертира, т.е. се претвора во физички симптом),

– дизморфични нарушувања на телото (личноста поминува многу време во грижа за изгледот и се фокусира на видлив, очигледен но благ физички дефект, загриженоста е несоодветна за дефектот, личноста станува преокупирана, мислата за дефектот е многу вознемирувачка),

– перзистентно болно растројство (постојана болка која трае најмалку шест месеци која не може да се препише на физичка болест, се јавува лутина, бес, немоќ, со тек на време отуѓеност и осаменост, зависност од лекови за болка).

## Кој е третманот?

### Еден поинаков пристап...

Докторите денес многу повеќе внимание обрнуваат на тоа колку симптомите влијаат на животот и благосостојбата на пациентите. Секоја болест има свои опции за третман. За физичките болести најчесто се најважни физичките третмани, лекови и операции.

Брзото темпо на секојдневниот живот наметнува недостиг на време и еден воопштен пристап кон човекот, занемарувајќи ја неговата целосност, различност и единственост. Секој човек е едно, уникатно, цело суштество. Денес недостига време за откривање на проблемите и задоволување на потребите. Нема време за урамнотежување на телото, умот и емоциите. За нашето општо здравје и рамнотежа на нашата личност неопходна е врската со нашето внатрешно „јас“.

Холистичкиот пристап кон здравјето го лекува човекот, а не болеста.



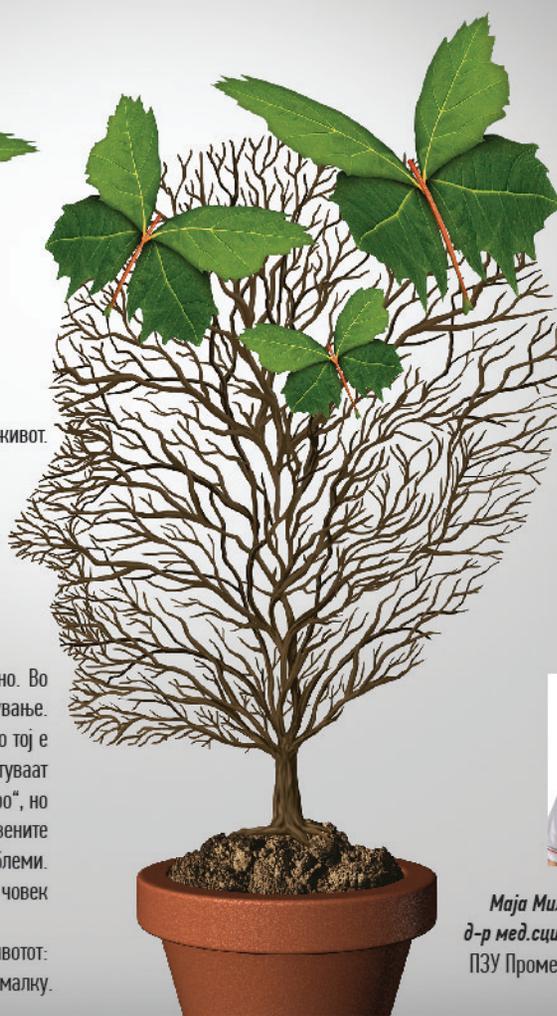
Зборот „холистички“ потекнува од грчкиот збор Holos што значи цело. Тоа значи гледање на човекот како едно цело, а не поделено на делови: тело, ум и психа. Трите компоненти го претставуваат човекот на три различни нивоа кои се тесно поврзани и заедно дејствуваат како едно цело. Ако постои нерамнотежа на една компонента, тоа се одразува на другите две. Физичката повреда влијае на расположението, чувствата и мислите. Болест не настанува одеднаш, болест се развива откако ќе се поремети оваа рамнотежа. Најчесто човек знае што е тоа што се случува во неговиот живот што условува и поттикнува појава на болест.

Холистичкиот пристап кон здравјето подразбира откривање на внатрешните и надворешните причини кои ја пореметуваат рамнотежата и нивно ублажување или отстранување. Целокупниот пристап значи да се мисли на сите аспекти од животот, навиките, начинот на исхрана, физичката активност, сонот, личните проблеми и емотивната состојба, соматските болести. За да се лекува и излекува болеста треба да се промени свеста, да се

променат животни навики на свесно ниво, да се воспостави нов стил на живот. Одржување здрав организам бара активност, здрав начин на исхрана, одржување здрава телесна тежина и физичка кондиција, здрав ритам на будност и спиење, емоционална рамнотежа и ментална бистрина, здрави семејни и пријателски врски. Тоа помага да се оздрави и личноста да се врати во природната состојба на рамнотежа, хармонија и склад.

### Здравјето не е само отсуство на болест...

Најлесно е човек да бара лекарот да му ги реши сите проблеми, но тоа е невозможно. Во пристапот кон здравјето човекот е активен и рамноправен учесник во процесот на лекување. Човекот е одговорен за своето сопствено здравје и за исходот на лекувањето. Затоа што тој е едно цело, тело, ум и дух. Сите системи во телото меѓусебно ефикасно и чудесно соработуваат и ние не треба да сме неблагодарни. Телото испраќа знаци со кои порачува „не сум добро“, но ние ги игнорираме („денес немам време да мислам на тоа“), поминуваме покрај црвените знамиња и ризикуваме малите симптоми да се развијат во посериозни здравствени проблеми. Со здрави животни навики и водејќи сметка за своето физичко и духовно здравје човек активно ги превенира болестите, а кога ќе се појават го олеснува нивното лекување. Да се грижиме и за своето здравје како што се грижиме за останатите аспекти на животот: домот, финансиите, автомобилот, да преземеме контрола колку што можеме, а тоа не е малку.



Маја Милованчева-Поповска  
д-р мед.сци. интернист-нефролог  
ПЗУ Промедика Медикал Центар



# Левикер®

ПРИРОДНО РЕШЕНИЕ ЗА ПОТКРЕПА НА ЦРНИОТ ДРОБ

Ripinus mite (стандардизиран екстракт) 150 mg и Холин 82.5 mg

ЛЕВИКЕР® придонесува за одржување на нормалната функција на црниот дроб и за нормален метаболизам на мастите.

ЛЕВИКЕР® може да ја потпомогне функцијата на црниот дроб додека се употребуваат лекови кои го тераат црниот дроб "да работи прекумерно".

#### ДОЗИРАЊЕ:

Препорачано дозирање е 1 таблета ЛЕВИКЕР® дневно во времетраење од 3 месеци.



**БИОНИКА**  
ФАРМАЦЕУТИКАЛС  
[www.bionikapharm.com](http://www.bionikapharm.com)

Посветени на хепаталното здравје

# Д-маноза

*Escherichia coli* е грам негативна бактерија која е откриена уште во 1885 година и е една од најчестите причинители на инфекции на уринарниот систем. Главни симптоми кај оваа инфекција се покачена телесна температура, често мокрење проследено со болка и непријатност во долниот дел од стомакот и крв во урината.

Природно решение за уринарните инфекции предизвикани од *Escherichia coli* е Д-манозата.

Д-манозата спаѓа во групата на едноставни шеќери и има состав сличен на глюкозата, односно таа е изомер на глюкозата. За разлика од глюкозата, Д-манозата во организмот не се претвора во гликоген, и бидејќи таква во телото не може да биде присутна, брзо се излучува од организмот преку уринарниот тракт. Токму поради ова можат да ја користат и дијабетичари, меѓутоа треба да прават контрола на нивото на шеќер во крвта.

## Како дејствува Д-манозата

Д-манозата дејствува на тој начин што се врзува за површинските рецептори на бактеријата *Escherichia coli*, со што се спречува нејзиното врзување за сидот на мочниот меур. Како резултат на тоа, бактериите може да се исфрлат од уринарните патишта преку урината, а овој процес се забрзува со внес на големи количини течности. Спречувањето на врзувањето на бактеријата за површината на клеточниот сид го намалува ризикот од развој на симптоматски уринарни инфекции, бидејќи спречува колонизација

на уринарниот тракт со бактерии и претставува еден од начините кои може да помогнат во превенција и ублажување на уринарни инфекции. Д-манозата има 10 пати појако дејство од брусницата. Особено се препорачува комбинација на антибиотик со Д-маноза, бидејќи дополнително го заштитуваме уринарниот тракт и на тој начин се спречува повторно воспаление.

## За што се употребува Д-манозата

*Д-манозата се употребува за третман на:*

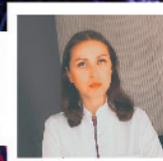
- инфекции на уринарниот тракт предизвикани од бактеријата *Escherichia coli*
- чести и повторувачки (рекурентни) уринарни инфекции кои се предизвикани од оваа бактерија

Како се употребува Д-манозата

За постигнување максимален ефект, со примена на граничниот производ треба да се почне веќе при појава на првите симптоми на инфекцијата. После 45-60 минути по земањето на Д-манозата треба да се земе поголема количина течност.

Производот може да го користат деца, бремени жени и доилки. Дијабетичарите може да ја користат Д-манозата со контрола на нивото на шеќер во крвта.

дипломиран фармацевт  
Цветанка Митанова  
АПТЕКА МЕНТА ФАРМ ПРИЛЕП





## Д-МАНОЗА ЗА ТРЕТМАН И ПРЕВЕНЦИЈА НА УРИНАРНИ ИНФЕКЦИИ ВО ДЕТСКА ВОЗРАСТ



Инфекциите на уринарните патишта или уринарните инфекции се чест проблем во детска возраст, при што може да имаат бениген тек со добар одговор на антибиотска терапија, но може и да бидат асоцирани со значително нарушување на анатомијата и функцијата на уринарниот систем. Уринарните патишта се поделени на горни (бубрези и уретери) и долни (мочен меур или бешика и уретра). Уринарната инфекција најчесто е локализирана на мочниот меур (циститис), но може да се јави и на бубрезите (пиелонефритис) што претставува посериозна состојба.

Генерално во детска возраст уринарните инфекции се предизвикани од бактерии. Најчести бактериски предизвикувачи детектирани во урогениталниот тракт се *Escherichia coli* (53 %), *Enterobacteriaceae* (35 %), *Proteus* (15 %), *Klebsiella* (14 %) и *Proventia* (4 %). Вирусни инфекции на бешиката поретко се јавуваат. Габичните инфекции се јавуваат кај имунокомпромитирани деца.

Повторувачки инфекции може да бидат показател за аномалии на уринарните патишта. Најчести симптоми карактеристични за уринарна инфекција се болка и печење при мокрење, често мокрење, итност при мокрење (чувство на огромна потреба за мокрење), губење на претходно утврдена контрола на мокрење (на пр., мокрење во кревет), крв во урината. Неспецифични, но вообичаени симптоми се покачена температура особено над 39 °C и stomachna болка. Доенчињата и помалите деца ретко развиваат типични симптоми на уринарна инфекција. Може да имаат температура и треска без други симптоми. Може да бидат нервозни, да имаат проблеми со хранењето, да повраќаат или да имаат почести дефекации. За деца помали од 2 години тие симптоми може да бидат единствен индикатор за уринарна инфекција. Поради неспецифичноста на симптомите кај доенчиња уринарните инфекции потешко се дијагностицираат. Како придружен симптом може да се јави и болка во половината. Присуство на крв во урината како и фамилијарна историја за постојење уринарни инфекции, особено кај браќа и сестри, се, исто така, црвени знамиња кои треба да го зголемат нивото на загриженост. Мирисот и бојата на урината (не крв) може да бидат променети, но не се сигурен предиктор за уринарна инфекција.

Покрај анамнестичките податоци и наодот од физикалниот преглед, за дијагноза на уринарна инфекција потребно е да се направи испитување на урина и инфламаторни маркери. Уринокултурата е задолжителна при потврдување на дијагнозата. Културата обезбедува и точна бактериска причина, како и профил на чувствителност на антибиотици за успешно лекување на инфекцијата. Потребно е да се обезбеди сигурен примерок на урина кој навреме ќе биде испитан со цел да се избегнат лажно позитивни или лажно негативни резултати. Дијагностичка процедура треба да се спроведе кај деца помали од 2 години, кај машки деца, кај секое дете со пиелонефритис и секое дете со повеќе од една уринарна инфекција.

Фактори на ризик кои одредени деца ги прават предиспонирани или склони кон уринарни инфекции се: машки пол (особено доенчиња без направена циркумизија или обрежување), лоши навики во тоалет (децата треба да се охрабруваат да мократ на 2-3 часа), како и лоша хигиена во тоалетот (девојчињата треба да се бришат од напред кон назад за да не внесуваат бактерии од изметот во отворот на уретрата).

Третманот на уринарната инфекција зависи од местото на инфекцијата, од

предизвикувачот и од општата состојба на детето. Антибиотската терапија се заснова на профилот на чувствителност добиен од резултатите од уринокултурата. Циститисот најчесто добро реагира на орални антибиотици. При пиелонефритисот може да има потреба од хоспитализација за интравенска администрација на антибиотици, заедно со соодветна хидратација ако постои придружно повраќање и дехидратација. Деца со повторувачки уринарни инфекции или со анатомски и/или функционални фактори кои предиспонираат уринарна инфекција се поставуваат на профилатичка терапија. Во случај на опстипација или дисфункционална бешика е потребен соодветен дијагностички и тераписки пристап. Како терапија и профилакса, покрај антибиотици, достапни се и пробиотици и диететски додатоци на исхраната како Д-манозата. Антибиотската терапија, особено долготрајната антибиотска профилакса, е асоцирана со ризик за бактериска резистенција, високи трошоци и чести посети на лекар.

Д-манозата е едноставен, прост шеќер кој по хемискиот состав е сличен на гликозата. Претставува Ц2 епимер на гликозата и има важна улога во метаболизмот, особено при гликолизацијата на одредени протеини. Д-манозата во човечкиот организам се создава во многу мали количини. Присутна е во овошјето како брусница, праска, боровинка, портокал и јаболко. Храната богата со маноза дејствува антивирусно, антибактериско и антиинфламаторно. По внесот на Д-манозата преку дигестивниот тракт и дигестијата, брзо се апсорбира, не се претвора лесно во гликоген како другите шеќери и преминува во крвотокот. Крвта богата со Д-маноза поминува низ бубрезите, по што создадената урина кога поминува низ уринарните патишта остава зад себе слој од Д-маноза. Кога уропатогената *E. coli* е присутна во уринарниот тракт се прилепува на слојот со Д-маноза. При мокрењето Д-манозата заедно со прикачените бактерии се отстранува од уринарниот тракт. Д-манозата не ги убива бактериите, туку ги исфрла од организмот преку урината. Нејзиниот полуживот е околу 4 часа и не постојат сигурни податоци за интерреакции со други третмани. Особено е корисна употребата на Д-маноза по антибиотска терапија, затоа што дополнително ги заштитува уринарните патишта.

Поставувањето на точна дијагноза покрај детекција на бактеријата предизвикувач на инфекцијата и нејзиниот профил на чувствителност на антибиотици, вклучува и откривање анатомски или функционални фактори на ризик што може да го предиспонираат детето за уринарна инфекција. Таквите информации се од клучно значење за да се утврди ризикот за повторливи инфекции на уринарниот тракт што може да доведат до лузни на бубрезите и евентуално ренална инсуфициенција (болест на бубрезите во завршна фаза која бара или дијализа или трансплантација на бубрег). Повеќето од децата со уринарна инфекција може соодветно да бидат третирани од нивниот педијатар. Во случај да е засегната функцијата на бубрезите, треба да се консултира педијатриски нефролог. Ако се откријат анатомски проблеми, односно аномалии на уринарните патишта, детето треба да се упати на педијатриски уролог.



м-р сци. д-р *Габриела Тавчиоска*  
специјалист педијатар  
ОПШТА БОЛНИЦА „БОРКА ТАЛЕСКИ“, ПРИЛЕП



# Забавата е дома

Оваа година новогодишните забави несомнено ќе бидат многу поразлични од досегашните. На глобално ниво, прославите со бучава и пренатрупаните забави ќе се заменат со забава во кругот на семејството и најблиските. Убавината на топлиот дом може да ја надополните со разноразни игри кои ќе придонесат за весела атмосфера за време на новогодишната ноќ. Разгледајте ги опциите за семејни игри и дозволете „најлудата ноќ“ да се претвори во „најзабавната ноќ“.

Повеќето игри кои може да си ги организирате, не побаруваат големи подготовки или, пак, материјали. Создадете забавна атмосфера како за повозрасните, така и за најмладите.

## 2 вистини и 1 лага

Ова е игра за која не ви е потребна никаква претходна подготовка. Секој од учесниците треба да каже 3 факти што ќе бидат поврзани со неговиот живот, неговото секојдневие, неговите навики, животните ставови или, пак, стравови. Потребно е од сите три реченици само една реченица да е лага, додека останатите две да ја отсликуваат вистината. Секој од учесниците има право на само еден обид за да ја открие лагата. На крајот од играта победува оној кој ќе собере најмногу поени за откриени лаги. Доколку сакате да се уверите дека учесниците нема да ги преформулираат и да ги измешаат лажните со точните реченици, организирајте се да ги запишат на хартија пред да започне играта.

## Памучни топчиња

Играта со памучни топчиња е омилена особено за најмладите. За да ја играте оваа игра, потребно е да направите неколку топчиња од памук, да имате доволен број на цевки – во



согласност со бројот на учесници. Доколку имате долга трпезариска маса можете на маса, доколку немате, можете и на подот; извлечете две линии – едната за почетна, другата за завршна точка. Идејата е, со помош на дување преку цевката памучните топки да се тркалаат и да стасаат до завршната линија. Во зависност од просторот со кој располагате, може истовремено да се натпреваруваат двајца или, пак, тројца.

## Нови песни

За оваа „музикална“ игра, потребно е сите учесници да напишат дел од нивната омилена песна. Соберете ги листовите со песните и сите хартии исечете ги на половина, по што ќе ги искомбинирате и измешате. Вклопувајќи различни делови од песни ќе создадете нови хитови кои учесниците треба да ги испеат во согласност со музиката на првиот текст. Доколку имате можности, може да ги пуштите инструменталните делови на песните и да направите оригинално караоке со песни кои имаат нови стихови.

## Новогодишни желби

За оваа игра на желби, потребно е сите учесници на различни листови хартија да ги запишат желбите за луѓето околу нив. Што значи дека секој кој се наоѓа во просторијата ќе посака нешто за останатите. Групирајте ги желбите и обидете се да погодите кој и зошто ви посакал таква желба. Победува оној кој ќе има најмногу точни одговори, односно оној кој ќе погоди која желба кој му ја посакал. На овој начин ќе имате можност да споделите искрени желби и позитивна енергија за новогодишната ноќ.

### Погоди го името

Потребна ви е мала подготовка за организирање на оваа игра. Најдете доволен број на очила (диоптерски или, пак, очила за сонце), во зависност од бројот на учесници и на секои од нив залепете хартија на која ќе пишува име на некоја позната личност. Кога ќе ги стават очилата учесниците нема да бидат во можност да го прочитаат името кое е напишано на нивните очила и со помош на другиот учесник ќе се обидат да го погодат. Многу е важно при поставување прашања поврзани со личноста што треба да ја откријат, учесникот од спротивната страна може да одговори само со „да“ или пак „не“. За оваа игра најдобро е учесниците да бидат поделени на парови и да се мери изминатото време додека се погоди името на познатата личност.



### Погоди го вкусот

Децата ќе бидат најсреќните учесници на оваа игра. Во голем стаклен сад измешајте различни вкусови на чоколади или бонбони. Учесниците треба со затворени очи да изберат едно бонбонче и да го погодат неговиот вкус. Победник е оној кој ќе погоди најмногу вкусови на бонбоните. При избор на чоколади и бонбони, внимавајте на количината на шеќер што ја содржат.



### Бонус BETTY совет

Доколку сакате да уживате во игрите кои ќе ги организирате во својот дом, а воедно сите да бидат максимално вклучени и сконцентрирани, пред почетокот на забавата поминете со кошничка и соберете ги сите мобилни уреди. На тој начин ќе се потсетите дека споделувањата од виртуелниот свет никогаш не може да бидат повредни од убавите мигови.

БИТОФАРМ

# ЛИХЕН ФОРТЕ

Моќта на трите лишаи  
против кашлицата!



Лихен Форте сирупот е наменет за:

- Сува и надрозувачка кашлица,
- Воспаленија на горните дишни патишта,
- Сувост и надрознетост на усната празнина и грлото,
- Зарипнатост и болно грло.

Производот може да го употребуваат лица со **дијабетес**.

СИРУП ОД  
ИСЛАНДСКИ ЛИШАЈ,  
ШУМСКИ ЛИШАЈ,  
БЕЛОДРОБЕН ЛИШАЈ

Драги пријатели, доаѓаат едни од најубавите моменти во годината, а тоа се новогодишните празници. Помалку од 30 дена нè делат од новогодишната ноќ и уште неколку дена потоа до Божиќ. Сигурно се прашувате и веќе креирате планови за новогодишното украсување, трpezата и сите ситници поврзани со магијата на Новата година. Со овој рецепт кој го подготвивме специјално за вас дополнително ќе ја разубавиме вашата трpezа, а мирисот на ванила и ѓумбир ќе внесе дополнителна хармонија во вашиот дом.

## Новогодишни колачиња со ванила и ѓумбир

Потребни состојки за подготовка на новогодишните колачиња со ванила и ѓумбир. За подготовка на 50 новогодишни колачиња.

За подготовка на колачињата:

- 400 грама брашно
- 60 грама шеќер
- 100 грама бадеми, иситнети
- малку сол
- 200 грама несолен путер
- 2 жолчки од јајце
- 1/2 екстракт од ванила
- мало изрендано коренче од ѓумбир
- 40 милилитри вода, изладена



За подготовка на филот за колачињата:

- 200 грама шеќер
- 1 белка од јајце
- 1/2 лажица лимонев сок



Начин на подготовка:

Брашното, шеќерот, солта, бадемите и путерот ставете ги во сад и изматете ги со електричен миксер на ниска брзина сè додека смесата не почне да наликува на ситни трошки од леб. Потоа, додајте ги жолчките од јајцето, екстрактот од ванила, ренданиот ѓумбир и студената вода додека сè уште ги матите првите

состојки. Целата смеса се мати сè додека не се формира тесто. Потоа, поделете го тестото на половина и од него обликувајте форми како на диск. Покријте ги со крпа и ставете ги во фрижидер околу час и половина.

Додека го подготвувате тестото, загрејте ја рерната на 180 степени и поставете хартија за печење на неколку тепсии или садови за печење. Тестото извадете го од фрижидер и дозволете му малку да омекне. Со сукало израмнете ги двете теста сè додека не добиете дебелина од околу 3-4 милиметри. Потоа изберете форма во која сакате да ви бидат колачињата и исечете ги. Остатоките од тестото не ги фрлајте, соберете ги и повторете го процесот сè додека не го искористите целото тесто. Тестото знае да биде многу лепливо, па советуваме да работите побрзо.

Колачињата ги ставате на хартијата за печење во тепсиите или сатовите за печење и печете околу 15-20 минути или сè додека не добијат златна боја. Кога ќе завршите со печење, оставете ги да се изладат на хартија за печење.

Додека се ладат, вие можете да го подготвите филот. Во сад ставете го шеќерот. Потоа ставете белка во друг поголем сад и додајте 1 лажица од шеќерот. Со помош на дрвена лажица или шпатула, мешајте сè додека не добиете мазна смеса. Потоа, продолжувајте да го додавате шеќерот лажица по лажица, добро мешајќи по секоја доза. На крај, додајте го и лимоневот сок. Со добиениот фил, можете да ги декорирате вашите новогодишни колачиња.

*Колачињата траат и до 15 дена затворени во кутија на суво место.*

Бранко Попоски  
блогер за храна



НОВО



# ЗАЖИВУВА ПОДМЛАДУВА

## REVALID® ИНОВАЦИЈА ПРОТИВ ИСТЕНЧУВАЊЕ И СТАРЕЕЊЕ НА КОСА

### REVALID® ANTI-AGING ФЛУИД

- Го заштитува скалпот од предвремено стареење, го намалува оксидативниот стрес во фоликулот на влакното
- Го забавува процесот на белеење на косата
- Го зголемува волуменот и густината на косата
- Ги заштитува косата и скалпот од UV зрачење и загадување
- Ја заштитува бојата на косата
- За подобри резултати комбинирајте го со Revalid® Anti-Aging шампон

### ЗНАЦИ НА СТАРЕЕЊЕ НА КОСА



[www.revalid.mk](http://www.revalid.mk)

### REVALID® НОВ СИСТЕМ ПРОТИВ СТАРЕЕЊЕ

Кремите против стареење на кожата на лице и тело се дел од нашата секојдневна рутина, но што е со кожата на нашата глава? Скалпот исто така има потреба од посебна грижа за намалување на ефектите од надворешните фактори како што е UV зрачењеето и загадувањето на воздухот, за кои е познато дека го забрзуваат процесот на стареење.

**Нови производи против стареење од Revalid®, достапни во аптеките од есен 2020 година, го заштитуваат скалпот од предвремено стареење и помагаат да се одржи здрава текстура, здрав волумен и изглед.**

### ПОВЕЌЕ ЈАЧИНА, ГУСТИНА, ВОЛУМЕН

Шампонот против стареење и флуидот против стареење содржат иновативна активна состојка DN-Age™. Екстрактот од лисјата на Cassia alata, DN-Age™ ги штити фоликулите на влакната во скалпот. Како што старееме, клетките на кожата на скалпот ја губат својата природна способност да се спротивстават на клеточното оштетување и оксидативниот стрес, што доведува до забрзување на процесот на стареење. Благодарение на антиоксидатното, антиинфламаторното како и против избелувачко дејство, DN-Age™ може да го забави процесот на стареење, при тоа одржувајќи ги растечките својства и стимулирајќи ја обновата. Во една студија, 80% од доброволците ја опишаа својата коса како посилна и поцврста после примена на DN-Age™ на скалпот. \* Екстрактот од швајцарски еделвајс им обезбедува дополнителна заштита и нега на косата и скалпот.

### ЗА REVALID®

Revalid® е бренд основан во 1992 во Швајцарија, специјално создаден да обезбеди холистички решенија за нега и против опаѓање на коса. Развиен од експертите, за да ја направат вашата коса поздрава и поцврста, Revalid® високо квалитетните производи се специјално формулирани да ги задоволат потребите на сите.

Сите производи се дерматолошки тествани и произведени во Швајцарија.

\* Двојна-слепо плацебо контролирана студија која вклучува 38 доброволци на возраст од 34-65 години, во период од 6 месеци.

REVALID®  
SWISS HAIR CARE

# Руска техника на обликување усни

Медицината, креативноста и уметноста одлучив да ги соединам и да ги доведам на едно повисоко ниво. Себеси се сметам за лекар заљубен во уметноста, но и за уметник со огромна страст кон медицината. Токму преку естетската медицина на моите пациенти можам да им пренесам дел од мојата уметност, да им подарам среќа, задоволство и насмевка! Прекрасно е да се работи на начин на кој можеш да подариш среќа! Работам со апликација на дермални филери и ботокс на целото лице: контурирање, волуметризација и обликување на јаболчници, вилична коска и брада; корекција на нос, назо-лабијални линии, подочници. Сите набројани третмани ги работам со специфична руска техника, многу поинаква од класичната „западна“ техника, која се применува на нашите простори. Како омилен и најфреквентен третман на моите пациенти ќе го издвојам третманот за корекција, односно зголемување усни. Она што ги прави моите изработки поинакви е тоа што користам техника која лично ја развив и ја креирам врз основната руска техника за моделирање усни. Техниката ја именував Edge-verge lip technique.

Претставува мој личен потпис, спој на повеќе техники и вештини на аплицирање на филерот, кој дава уникатност и препознатливост на усните кои ги изработувам. Со Edge-verge lip technique се постигнува целосна реконструкција на „вертикалната анатомија“ на усните – се конструира и се моделира нова форма на усни. Целта е да се постигне подигање и отворање на плоштината на горната усна, истакнување на врвовите, а, сепак, со рамен и плоснат изглед странично. Филерот во долната усна се аплицира со цел да ја отвори усната кон надолу, а воедно да биде во симетрија и пропорција со горната усна. Оваа техника дава најпосакувани резултати кај усни кои претходно немаат апликација на филер, но и кај усни со мала количина на филер. Overfilled усни не се препорачливи за третман, без претходно разградување на филерот. Комплетната рехабилитација на усните трае од 2 до 3 недели. Најчесто, потребна количина за постигнување посакуван и оптимален ефект на еден третман е 1 мл, но количината може да е варијабилна кај секој пациент. Времетраењето на процедурата е 30-40 минути.



д-р Мартин Мојкоски

## ИМУНИТЕТОТ Е ПРИОРИТЕТ

### PROTECT IMUNOβETA β - glukan сируп и капсули

- ✓ За зајакнување на имунитетот
- ✓ Како помош кај вирусни, бактериски и габични инфекции
- ✓ Кај зголемен стрес, замор и исцрпеност
- ✓ За деца и возрасни



Пред употреба, внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејства на граничниот производ, консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

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

# Совети за вашата коса и кожа од Дадар

Долгото туширање со жешка вода ги отстранува потребните маснотии кои се есенцијални за здрава кожа и здрав скалл! Затоа, кога ги миете косата и лицето и воопшто при туширање/бањање секогаш користете млека вода. Исто така, во однос на купките и сапуните кои се користат, тие мора да бидат нежни (pH неутрални) поради истатата причина. Хидратантна крема за лице и млеко за тело се препорачува да се аплицираат на влажна кожа. Кремата за лице никане не смее да се аплицира блиску до очите, бидејќи овде кожата е три пати потенка од кожата на лицето, па така често може да се појави иритација и солзење на очите. За пределот околу очи треба да се користи исклучиво крема која е наменета за таа регија.

На лицата со сува кожа не им се препорачува да аплицираат масла на лице, туку хидратантна крема и серум со витамин Ц, серум со антиоксиданти. Најчесто сува кожа значи чувствителна кожа или кожа со црвенило (розацеа) за што има специјални креми за нега на сува и/или иритирана кожа. За сува кожа, исто така, се препорачува нежен пилинг на лице за ексфолијација. Сувата кожа е склона кон создавање рани брчки, па затоа треба навремено да се негува.

Никогаш не легнувајте со шминка на лице! Шминката освен што ги држи затворени порите на кожата и таа едноставно не може да дише, може да доведе и до инфекција на очите и појава на мозолчиња и секогаш спијте на чиста перница.

Пиенето вода во текот на целиот ден е од големо значење за убава, здрава и сјајна кожа. Мијте ја косата редовно 2-4 пати неделно. Ретчење или опаѓање на косата најчесто се појавува поради зголемено лачење себум/маснотии (масна кожа и скалл).

Користете шампони кои не содржат хемикалии и по миенето користете маска за потхранување на влакното. Оставете косата да се суши природно и избегнувајте висока температура (фен и пелта за коса), а доколку мора да се исфенирате користете заштитен спрѐј кој ја штити косата. Исто така, редовното потстрижување ќе помогне вашата коса да порасне во здрава и сјајна коса.



Александар Биљански-Дадар

Крема со заштитен фактор се препорачува да се користи и летно, но и зимно време, бидејќи штетните УВ-зраци се присутни во текот на целата година.

Оние срејните со комбинирана кожа, освен што не се склонии кон создавање брчки, исто така, имаат поотпорна кожа поради масите кои ги лачи. Обично нај нив е проблематична Т-зоната и треба да користат тоник и, секано, хидратантна крема за комбинирана кожа.

Масната кожа може да биде проблематична исто колку и сувата, па затоа е потребна секојдневна нега! Луѓето со овој тип на кожа може да прават 2-3 пати неделно пилинг на кожа, задолжително да користат тоник кој ќе го отстрани вишокот себум (маснотии) и крема наменета за масна кожа, која освен што ќе ја хидрира и храни кожата ќе го држи под контрола вишокот себум кој се лачи во поголеми количини.



# идеален подарок за секој хороскопски знак

# 2021



ОВЕН 21.03-20.04

Овој огнен знак се препознава по својата импулсивност, храброст и самоувереност. Луѓето родени во овој знак обожуваат разноразни спортски дисциплини поради што токму тоа треба да ви биде инспирација при избор за подарок. Можете да им подарите сè што е поврзано со огнот; мирисливи свеќи, украсни свеќници или модерна декоративна ламба. Бидејќи со овенот владее бестрашната и активна планета Марс, тоа ја објаснува нивната авантуристичка и непредвидлива природа. При избор на подарок разгледајте ја можноста за купување паметен часовник, кој ќе им помогне во мерење на продуктивноста.



БИК 21.04-20.05

Со биковите владееат нивните пет сетила. Тие сакаат работи кои се поврзани со мирисот и вкусот, внимаваат на естетскиот изглед и сакаат да им се разбудат убавите чувства при допир на нештата. Се радуваат на подароци одбрани со внимание, но обрнуваат внимание и на нивниот квалитет, како и на цената. Доколку се двоумите што да подарите на личност од овој хороскопски знак, размислете за некој убав парфем, раскошно растение за нивниот дом, мека бањарка или, пак, купка со убав мирис.



БЛИЗНАЦИ 21.05-20.06

Претставниците на овој знак се сметаат за камелеони во зодијакот. Комуникативните близнаци се сметаат за високоинтелигентни луѓе кои уживаат во убаво пишаниот збор, затоа книга може да биде идеален подарок за нив. Може да им подарите интересна рамка за фотографија, кутија за накит или, пак, скапо пенкало. Со близнаците владее Меркур, планетата на комуникацијата и интелектот. Тие се восхитуваат на персонализирани подароци, поради тоа при изборот треба да размислите убаво и тој да биде несекојдневен и уникатен.



РАК 21.06-20.07

Раковите во својата душа секогаш имаат посебно место за семејството и блиските пријатели. Доколку сакате да подарите нешто на овој чувствителен знак, внимавајте тоа да биде нешто традиционално и практично. Овозможете им подарокот да го поврзат со одредена случка во нивните животи или да ги асоцира на миговите поминати со вас. Исто така, како љубители на домашната атмосфера може да им купите украсна перница, топло ќебенце или, пак, интересни пижами. Бидејќи со овој знак владее Месечината, домот е местото каде што нивното срце е најбезбедно. Раковите сакаат да готват и голем дел од своето време го поминуваат во кујна, што може да ви помогне при изборот на подарокот за нив.



ЛАВ 21.07-21.08

Лавот е еден од најжешките, најстрасните знаци во зодијакот, кој, исто така, се смета и за најдарежлив. Вистински предизвик е да се одбере подарок за овој хороскопски знак. Тие се многу пребирливи, имаат специфичен стил и се познати како знак со скапи вкусови. Кога размислувате каков подарок би купиле на еден лав, имајте на ум дека тие ќе сакаат да се почувствуваат разгалени и сакани. Идеалниот избор за подарок на еден лав може да биде какво било парче облека кое би го дополnilо нивниот стил, скап парфем избран со префинет вкус. Лавот како знак кој владее со сонцето – центарот на универзумот, сака да го привлече вниманието на луѓето околу себе. Подароците кои се поврзани со нивната убавина или работите кои може да ја дополнат нивната убавина, може да бидат полн погодок.



ДЕВИЦА 22.08-22.09

Со овој хороскопски знак владее Меркур, планетата на комуникацијата, поради што велат дека умот на луѓето родени во овој хороскопски знак никогаш не одмора. Тие постојано сакаат да се занимаваат со работи кои на корисен начин ќе им го исполнат нивното време. Како земјен знак, девиците се вљубени во природата и сè што е поврзано со здравјето. Размислувајте во таа насока да подарите нешто поврзано со планетата, органската храна или, пак, чистата животна средина. Припадниците на овој знак спаѓаат во најтешката категорија при избор на подарок. Тие се пребирливи и не секој подарок им се допаѓа.



# 2021



ВАГА 23.09-22.10

Како со биковите, така и со вагата, управува сензуалната планета Венера. Вагите се знак кој секогаш бара рамнотежа во животот и умешно ги одбира повеќенаменските предмети и решенија што ќе им го олеснат секојдневието. Кошницата исполнета со мирисливи сапуни, купки, лосиони и свеќи може да направи да се почувствуваат посебни. Тие уживаат во миговите поминати сами со себе и сакаат да се разгалуваат. При избор на подарок, вагата може да ја направите среќна со подарување убаво вино, скапо чоколадо или, пак, елегантна декорација за нивниот дом. Вагите знаат да препознаат убавина во уметничките дела и квалитетната музика. Дозволете ова да ви биде водилка при избор на подарок за овој знак.



СКОРПИЈА 23.10-22.11

Со овој хороскопски знак владее планетата Плутон која е планета на страста и силата на волјата. Скорпиите знаат да бидат мистериозни, таинствени и најчесто имаат интерес на теми од невидливиот свет. Тие се љубители на убавата храна и вино, затоа би биле среќни доколку им подарите убав пијалак и сет со елегантни чаши. Скорпиите сакаат да водат грижа за својот изглед, да носат убави чевли и тренди модни додатоци. Може да им подарите убава долна облека, да им уплатите третман за тело или, пак, масажа која ќе ги опушти и релаксира. При избор на облека, имајте на ум дека скорпиите ги сакаат темните бои. Одлучете се за некое парче облека во црна или, пак, темно црвена боја, дизајнерски очила за сонце или, пак, кожени ракавици.



СТРЕЛЕЦ 23.11-20.12

За да го изберете идеалниот подарок за стрелецот, потребно е малку да ги проширите своите хоризонти. Овој хороскопски знак знае да ужива во повеќе полиња од животот, сака да ги следи новитетите во технологијата и да биде информиран за сите промени околу себе. Стрелците се големи авантуристи – што ќе ви помогне при избор на подарок. Може да им подарите чевли за планинарење, практичен ранец или, пак, безжични слушалки. Тие уживаат да шетаат и да истражуваат нови места, затоа се радуваат на нов куфер, авионски билет или, пак, опрема за кампување.



ЈАРЦЕ 21.12-19.01

Јарците се многу амбициозен, вреден и практичен знак. Тие сакаат да го искористат максимумот од секој нов ден и секогаш си поставуваат нови предизвици и цели. Јарците најчесто имаат класичен стил од кој ретко отстапуваат и никогаш не ги следат слепо трендовите. Раководени од Сатурн – планетата на структурата и границите, припадниците на овој знак сакаат да ги почитуваат правилата. При избор на подарок, имајте на ум дека тие живеат овде и сега. Не се навраќаат на минатото и се мечтаат по иднината. Затоа изберете нешто што ќе им биде корисно; неделен планер, интересен часовник, подарок кој е рачно изработен... Дури може да ја разгледате и опцијата за подарување некој онлајн курс, кој ќе придонесе за развојот на нивната кариера.



ВОДОПЛИЈА 20.01-18.02

Водени од футуристичката планета Уран, припадниците на овој знак се ексцентрични, бунтовни и секогаш сакаат да размислуваат понапредно. Имаат огромна почит кон работите кои ни го подобруваат живеењето, сакаат да го следат развојот на технологијата и да се грижат за планетата. Идеалниот подарок за една водолија може да го најдете токму во продавниците за технологија, електроника или, пак, часовници. Нивната имагинација нема органичувања, па како екстреврти во зодијакот израдувајте ги со несекоедневен подарок.



РИБИ 19.02-20.03

Со рибите управуваат планетите Нептун и Јупитер, кои претставуваат фантазија и оптимизам. Овој воден знак дава приоритет на грижата за себе и би ценел луксузни подароци за лична нега или, пак, за нивниот комодитет. Одберете меки влечки за дома, свилени пиџами или, пак, колекција за нега на тело. Рибите се многу креативни и емотивни, затоа секогаш ќе се израдуваат на подарок кој е повеќе од само обичен предмет. Тие уживаат во приказната за подарокот, што значи дека треба да внимавате да биде убаво спакуван. Романтичните риби ќе уживаат во убаво книга, романтичен накит или, пак, топло шалче.





### БИТОЛА

Аптека Виола  
047-222-235  
Аптека Нео Фарм  
047-224-301  
Аптека Фарм-Здравје  
047-223-039  
Аптека Фарм-Здравје 2  
047-242-039

### ДЕМИР ХИСАР

Аптека Дехи Фарм  
047-276-644

### ГЕВГЕЛИЈА

Аптека Нима  
034-214-562

### ГОСТИВАР

Аптека Ботаник  
042-211-413  
Аптека Дити Фарм  
042-212-164  
Аптека Микрофарм  
042-371-622  
Аптека Про-Фарм  
042-213-132  
Аптека Вивалек 4  
042 313496  
Аптека Дити Фарм 3  
042 622 888

### ГОСТИВАР С. ЧЕГРАНЕ

Аптека Мед-фарм  
042 321 363

### ГОСТИВАР С. ДОБРИ ДОЛ

Аптека Гениус-Фарм  
042-311-229

### ГРАДЕЦ

Аптека Алби Фарм  
071-822-270

### КАВАДАРЦИ

Аптека Фармакон-Лек  
043-411-891  
Аптека Фарманеа  
043-550-900

### КИЧЕВО

Аптека Херба 1  
045-223-978  
Аптека Херба 2  
045-261-265  
Аптека Блина  
045-222-550

### КОЧАНИ

Аптека Фитомед  
033-273-805  
Аптека Хигија Фарм  
033-271-522

### КР. ПАЛАНКА

Градска аптека Крива Паланка  
031-375-012

### КРИВОГАШТАНИ

Аптека Мента Фарм 4  
048-471-987

### КУМАНОВО

Аптека Адонис  
031-411-098  
Аптека Дафина  
031-413-977  
Аптека Исидора  
031-550-635  
Аптека Камилица  
031-550-603

Аптека Новалек  
031-422-111

Аптека Фармалек  
031-416-503

Аптека Филиз  
031-416-700

Аптека Каисер фарм  
078/452-702

Аптека Зани Фарм  
031-445-434

### НЕГОТИНО

Аптека Неготино  
043-361-433

Аптека Неготино 1

### НОВО СЕЛО

Аптека Здравје  
034-522-279

### ОХРИД

Аптека Био-Лек  
046-260-580

Аптека Кавај  
046-260-940

Аптека Пашоли  
046-255-070

Аптека Планта  
046-250-533

Аптека Хеледона  
046-257-744

### ПРИЛЕП

Аптека 2005 Вива Фарм  
048-400-901

Аптека Биолек  
048-416-208

Аптека Каракаш 1  
048-414-722

Аптека Мента Фарм 1  
048-422-551

Аптека Ортофарм  
048-436-100

### ПРОБИШТИП

Аптека Ема Фарм  
032-482-666

### РАДОВИШ

Аптека Филип Втори  
071-945-549

### РЕСЕН

Аптека Сигиа-Фарм Ресен  
047- 454-360

Аптека Фарма-Лек-2005  
047-452-553

### С. ДОЛНО ПАЛЧИШТЕ

Аптека Лосионес Медика  
044-391-025

### СКОПЈЕ

Аптека Алое  
02-2039-915

Аптека Амброзија Фарм  
02-3224-399

Аптека Андреа Лек  
02-3225-422

Аптека Вивалек 1  
02-2617-740

Аптека Вивалек 2  
02-2562-222

Аптека Вивалек 3 Црешево  
02-2573-953

Аптека Голд Мун 2  
02-2616-338

Аптека Голд Мун 3  
02-2635-555

Аптека Голд Мун 5  
02-2431-600

Аптека Голд Мун 7  
070-269-866

Аптека Голд Мун 8  
02-2666-840

Аптека Да-Јана-Фарм  
02-2655-500

Аптека Дател Фарма  
02-2612-536

Аптека Дна Анни Фарм 3  
02-2445-935

Аптека Јасмин  
02-2794-349

Аптека Лајфлајн  
02-3075-576

Аптека Линцура  
02-2434-600

Аптека Мак Фарм  
02-3071-289

Аптека Макмедика  
02-2031-082

Аптека Нела Фарм  
076-407-000

Аптека Ника Фарм  
02-2572-801

Аптека Ника Фарм 1  
02-2545-111

Аптека Омега Фарм 1  
02-3125-202

Аптека Омега Фарм 3  
02-3114-086

Аптека Опиум  
02-2440-335

Аптека Оскар лек  
02-3132-227

Аптека ПавлоФарм  
02-2467-589

Аптека Полин  
02-2432-002

Аптека Регина  
02-2622-205

Аптека Сара Фарм 1  
02-2792-880

Аптека Сара Фарм 3  
02-3220-049

Аптека Сара Фарм 4  
02-3113-129

Аптека Сарај Фарм  
02-2057-069

Аптека Стем  
02-3176-335

Аптека Дател Фарма Центар  
075 265 564

### ШТИП

Аптека Биолек  
032-391-777

Аптека Дијана  
032-392-707

Аптека Здравје 1  
078 264 148

Аптека Здравје 2  
078 264 141

Аптека Медифарм  
032-394-143

Аптека Радолек  
032-380-190

### СТРУГА

Аптека Беладона  
046-786-750

Аптека Хамамелис  
046-702-706

### СТРУГА С. ВРАНИШТА

Аптека Хамамелис 2  
046-702-706

### СТРУМИЦА

Аптека Вербена  
034-551-031

Аптека Вербена 2  
034-550-519

Аптека Јанина  
034-346-972

Аптека Јанина 2  
079-273-700

Аптека Панацеа  
034-320-395

Аптека Фармака  
034-322-251

### ТЕТОВО

Аптека Баи Кор Медика  
044 335 747

Аптека Градска Тетово  
044-334-425

Аптека Еликсир  
070-887-393

Аптека Херба  
044-335-145

Аптека Андол-Г  
044-347-049

Аптека Биофарм  
044-344-292

Аптека Витал Фарм  
071-536-614

Аптека Душица Фарм  
044-451-002

Аптека Медика  
044-339-466

Аптека Лосионес Медика Фарм 1

### ТЕТОВО С. ПИРОК

Аптека Сано Фарм  
044-371-579

### ТЕТОВО С. ТЕАРЦЕ

Аптека Херба Фарм 2  
071-224-827

### ТЕТОВО, С. ВРАТНИЦА

Аптека Мена Фарм  
078-415-079

### ВЕВЧАНИ

Аптека Беладона  
070-362-210

### ВЕЛЕС

Аптека Жива Фарм 1  
043-235-121

Аптека Жива Фарм 2  
043-251-005

Аптека Жива Фарм 3  
043-230-121

Аптека Жива Фарм 4  
043-225-255

Аптека Жива Фарм 5  
078-371-585

Аптека Магна Фарм 2  
043-211-499

### ВИНИЦА

Аптека Арка  
033-362-685

Аптека Арка Нова  
033-364-685

Заштитен крем за бебиња

**Sudocrem**<sup>®</sup>

[www.sudocrem.com](http://www.sudocrem.com)

**Сојузник  
на мајките  
повеќе од 80  
години**

практично  
пакување од  
**60g**



Поголемо  
економично  
пакување од  
**125g**

**Смирува • Негува • Штити**

Посебниот хипоалергенски состав ја штити и смирува  
црвената и оштетена кожа, вклучително и пеленската регија  
и другите места со испукана и надразнета кожа

 **PLIVA**

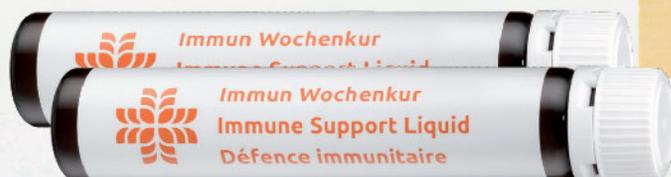
[www.pliva.com](http://www.pliva.com) [www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr)

ПЛИВА ДООЕЛ Скопје  
Никола Парапунов б.б. Скопје  
тел./факс +389 2 3062702

МК/SUD/18/0003



# LIVSANE Ампули за зголемување на имуниот систем



Viamedi Healthcare GmbH, Deutschland

Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

**Пред употреба внимателно да се прочита упатството! За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на граничниот производ консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.**