

БЕЛЕЊЕ НА ЗАБИ

ШТО ТРЕБА ДА ЗНАЕМЕ ЗА АЛЕРГИИТЕ

СВЕСНОСТ ЗА АУТИЗМОТ

**Шармот на позитивната мисла
ЖАРКО КОСТИК**



ЖЕЛЕЗНА
ЗАШТИТА
НА ВАШЕТО
ЗДРАВЈЕ



FerriMore® Forte

Додаток на исхрана со железо и витамин Ц

Една капсула содржи микронизирано и микрокапсулирано железо во доза од 30 mg и 60 mg витамин Ц.



 **Hemofarm**
STADA GRUPA

СВЕЧНОСТ ЗА АУТИЗМОТ

БЕЛЕЊЕ НА ЗАБИ

ШТО ТРЕБА ДА ЗНАЕМЕ ЗА АЛЕРГИИТЕ

ЗОШТО Е ВАЖНО ДЕТЕТО ДА ПОСЕДУВА САМОДОВЕРБА

КАРАТЕ - СПОРТ ШТО БАРА ВИСТИНСКА ПОСВЕТЕНОСТ

ИМПРЕСУМ

Шеф на редакција: Есин Зекир | Уредник на фотографија и ликовно-графички уредник: Ленче Наумовска
Соработници: Мардјана Ѓугоски | Емилија Минова | Моника Стефановска | Христина Стефановска

Татјана Багеска | Христина Стефановска | Зорица Мартиновска | Илија Жеков

Лектура и коректура: Ивена Коцевска | Превод: Ардита Зулфику | Фотографија на насловна страница: Славе Спасовски

Издавач: Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје, ул. Јадранска Мајсторала бр.31, 1000 Скопје

Техничко уредување: Идеа Лаб ДЕ ДОО | Маркетинг: bettymkdgrowthmarketing.com.mk | Печати: Европа 92, ул. Крижевска бр. 52, Кочани

Фотографии и илустрации: 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 концептот во Република Северна Македонија. Сите содржини и реклами објавени во списанието се исклучиво од информативен карактер и во никој случај не можат да заменат посета на лекар или фармацевт. Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје (во понатамошниот текст: Издавачот) не е одговорен за содржината на објавите авторски текстови како и за содржините кои се отпуштаат во магазинот BETTY, вклучувајќи и каква било ненамарна грешка или пропуск во содржината. Со самата објава на рекламиите во списанието, правите субјекти чии произведи се рекламираат задолжително ќе ги почитуваат одредбите од Упатството за начинот на отпушување на лекови и медицинските помагала. Закон за лекови и медицински помагала, како и останатите релевантни законски прописи кои важат на територијата од страна на правите 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 какви било цели, без претходно писмено одобрение од страна на издавачот на магазинот.

Редакцијата на списанието BETTY нема обврска да ги враќа примените текстови, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175



СВЕСНОСТ ЗА АУТИЗМОТ

АУТИЗМОТ претставува тешко невроразвојно нарушување. Кога детето има потешкотии во социјалното функционирање и интеракцијата со други луѓе, неразвивање на говор и нарушување во комуникацијата, како и необично однесување со ограничени интереси за вообичаените врснички активности, можеме да се посомневаме дека станува збор за аутизам.

Знаците и симптомите на ова нарушување може да бидат манифестирали во различен степен и облик кај различни деца, а постојат и различни причинители, исто така, познати како спектар на аутистични нарушувања (низа невроразвојни нарушувања).

Како настанува аутизмот?

Познато е дека аутизмот почесто се сретнува кај момчињата отколку кај девојчињата. Јасната причина за неговата појава сè уште е неразјаснета. Меѓутоа, тоа што се знае е дека во прашање се група на сродни пореметувања со многу различни причинители. Се работи за мултифакторијално, комплексно нарушување со фактори ризични од опкружувањето. Специфичен ген/гени сè уште не се потврдени.

Како и кога родителот може да ги уочи симптомите?

Аутизмот се јавува рано и родителите веќе во текот на

првата година можат да забележат некои симптоми и знаци. Честопати тие се загрижени ако говорот кај нивните деца не е развиен во потполност или ако детето сè уште не ги прозборело првите зборови, а веќе е време за нив. Стручните работници велат дека загрижувачки е дури тогаш ако детето не ги кажува првите зборови до својата трета година.

Постојат некои рани „знаци за алармирање“ на кои родителите треба да обратат внимание:

- Бебето не гуга и не гестикулира на возраст од 12 месеци,
- Не изговара ниту еден збор смислено, на возраст од 16 месеци,
- Не користи фрази од два збора смислено, на возраст од 2 години,
- Не се одзива на своето име до крајот на првата година,
- Престанок или губење на говорот на која било возраст,
- На мајката ѝ се чини дека детето не го препознава нејзиниот глас на возраст од 6 месеци па натаму,
- Детето не разменува вокализација со родителите по 6 месец,
- Детето не воспоставува контакт со очи,
- Детето не се смее, или
- Детето изгледа отсутно и како да не ве слуша што му зборувате.

Каде некои деца овие симптоми се сосема благи и

Секој 2 април се одбележува Денот на лицата со аутизам, но тоа не значи дека за оваа состојба треба да зборуваме само тој ден, би требало да имаме слух за тоа секојдневно и да ја подигнуваме колективната свест за потребите и проблемите со кои лицата со аутизам и нивните родители постојано се соочуваат.

незабележливи во текот на првата година, но се јавуваат некои задоцнети знаци на кои родителите, исто така, треба да посветат посебно внимание:

- Детето не покажува интерес за врсничките активности,
- Има потешкотии во стекнувањето пријатели, односно нема ниту еден најдобар другар,
- Не иницира комуникација со други, најчесто пасивно стои покрај останатите деца,
- Детето не игра игри со имитирање, ниту други друштвени игри,
- Детскиот говор е како робот, говорната конструкција е необична,
- Преокупација со одредени предмети, нивна текстура, мириз или слично,
- Постојано инсистирање на исти работи, ритуали околу храна, бањање или
- Останатите луѓе ги доживува како предмети или како „алат“ за задоволување на сопствените потреби.



Како се дијагностицира?

Денес не постои специфичен медицински тест за откривање на дијагноза аутизам. Дијагностирањето се заснова на опсервирање на детското однесување во одредени ситуации, психолошко тестирање и проценка на развојот, педијатриски, невролошки и дефектолошки преглед со примена на структуирани интервјуа со родителите. Тимот за дијагноза на ова нарушување го сочинуваат детски психијатар, педијатар, невролог, психолог и дефектолог/логопед.

Какво е значењето на раното откривање?

Раното вклучување на детето во интензивни третмани покажува значајно подобрување на социјалните и академските исходи во подоцниот период од животот.

Како се третира?

Се работи на систематизиран начин кој вклучува специјална едукација на академски вештини, тренинг на социјални вештини, дефектолошки и логопедски третмани насочени на говорот и јазикот, и третирање на придружните психолошки, невролошки и педијатриски попречености.

Дали и каде треба родителите да се обратат доколку нивното дете има проблем?

Многу често се случува да поминат и неколку години, а родителите сè уште да лутаат по одговорот. Најпрво би ги охрабрила и би ги упатила во Заводот за ментално здравје или во некој од центрите кои имаат стручен тим за правилна проценка. Првите години се исклучително важни за раното дијагностиирање и спроведување на третмани, како и давањето поддршка. Кога ќе се пропушти раната интервенција, потребно е 4 пати повеќе време за стимулација на развој во основно училиште, отколку што е потребно кај дете на претшколска возраст.

Татјана Багеска
дефектолог

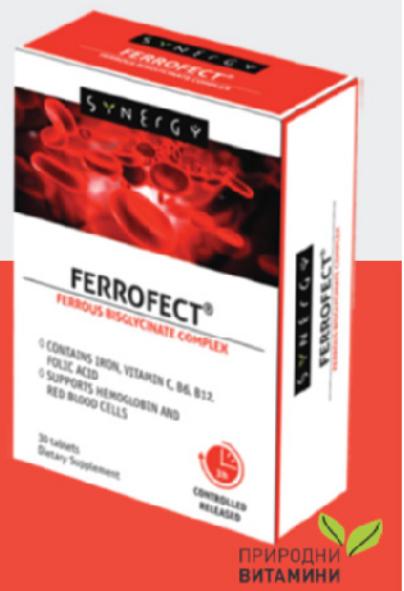


SYN E r G Y

ЗА НОРМАЛНО ФОРМИРАЊЕ НА ХЕМОГЛОБИН И ЕРИТРОЦИТИ

- Органски хелиран железен бисглицинат во комплекс со Витамин Ц, Б12, Фолна Киселина, Цинк, Бакар и Манган
- Висока искористивост (90,9 %)
- Без гастроични тегоби
- Без метален вкус

FERROFECT®





Дебелина: Болест со многу причини што може да се контролира

Намалувањето на телесната тежина и нејзиното одржување често се смета за едноставно прашање на „внес на енергија и потрошувачка на енергија“, односно колку јадете и колку се движите. Но, науката докажала дека дебелината има многу причини, а некои од нив се надвор од свесноста и контролата на луѓето што живеат со дебелина.

„Одам во сала за вежбање, јадам многу мали порции, вежбам јога, но и понатаму имам прекумерна телесна тежина. Луѓето ми велат „јади помалку, движки се повеќе и сè ќе биде во ред“, но наистина не е толку едноставно.

За Вики Муни, мајка на три деца која живее во Шпанија, моментот кога побарала лекарска помош претставува пресвртница во нејзиниот живот. Таа, исто така, сфатила дека дебелината со која се соочува не е само последица на нејзиниот начин на живот, туку е хронична болест со многу причини.

Секој кој поминал дури и само мал дел од она што го поминала Вики, многу добро знае дека намалувањето на телесната тежина е тешко, а одржувањето на посакуваната телесна тежина потоа е дури потешко. Сепак, се чини дека широко е распространето верувањето дека луѓето што живеат со дебелина се целосно одговорни за својата состојба.

Многу повеќе од правило за внес и потрошувачка

Она што популарно се вели подразбира дека само ако се храниме правилно и вежбаме на правilen начин не би требало да имаме зголемена телесна тежина. Иако овој механизам за внес на енергија и потрошувачка на енергија е вистинит, тој претставува драматично поедноставување и ги навредува оние што се засегнати од дебелина. Намалувањето на телесната тежина зависи од рамнотежата помеѓу тоа колку енергија внесуваме преку храна и колку енергија искористуваме. Но, причините за нарушената рамнотежа помеѓу енергетскиот внес и потрошувачка се сложени и варираат од човек до човек.

Наместо тоа, познатите научници се согласуваат дека луѓето што се соочуваат со зголемена телесна тежина можеби, всушност, живеат со дебелина, која е хронична болест.

Исто како и многу други хронични болести, дебелината се развива во тек на одреден временски период. Постојат многу причини за тоа, а некои од нив се надвор од нашата свесност и контрола. Нашата лична психологија, генетика, хормони, ниво на стрес, количина и квалитет на сон, лековите што ги користиме и животната средина во која живееме може да имаат улога.

За ефикасно да се контролира дебелината, првиот чекор е да се идентификува кои причини имаат улога и како може да се решат некои од препреките, затоа што причините и препреките се разликуваат од човек до човек.

Ново Нордиск Фарма ДООЕЛ

ул. Никола Кљусев бр. 11, Скопје, РС Македонија

тел.: +389 2 2400 202, www.novonordisk.mk

D-09/01-03/2022

Овој материјал е подготвен од страна на Ново Нордиск и
е наменет за општа популација со цел да се зголеми свесноста за дебелината.

Никој

не треба да се
справува со дебелината сам.



Ново Нордиск Фарма ДООЕЛ
ул. Никола Кљусев бр. 11, Скопје, Р. С. Македонија
тел: +389 2 2400 202; www.novonordisk.mk
D-09/01-03/2022

Овој материјал е подготвен од страна на Ново Нордиск и е наменет за општа популација со цел да се зголеми свесноста за дебелината.



Driving change | in obesity



Белење на заби

Ако чувствувате дека на вашата насмевка и недостига сјај или дека добила жолтеникава нијанса, не сте сами. Во нашата секојдневна стоматолошка пракса и многубројните истражувања во областа на естетската стоматологија докажале дека едно од најчесто поставуваните прашања од страна на пациентите е како да добиеме побели заби. 90 % од пациентите побарале избелување.

Размислувате за избелување на забите?

Првин земете ги предвид следниве факти.

Пет од најчесто поставуваните прашања:

Зошто моите заби ја сменија бојата?

Со текот на времето, вашите заби можат од бели да добијат жолтеникава обоеност поради следниве причини:

ХРАНА И ПИЈАЛАЦИ

Кафето, чајот и црвеното вино се некои од главните виновници за дамки на забите. Што имаат заедничко? Интензивни пигменти во боја наречени хромогени кои се прикачуваат на белиот, надворешен дел од вашиот заб (емајл).

УПОТРЕБАТА НА ТУТУН

Две хемикалии кои се наоѓаат во тутунот создаваат тврдоглави дамки: катран и никотин. Катранот е природно темен. Никотинот е безбоен додека не се

измеша со кислород. Потоа, се претвора во жолтеникава супстанција која предизвикува боење на површината на забот.

ВОЗРАСТА

Под тврдата, бела надворешна обвивка на вашите заби (емајл) се наоѓа помека област наречена дентин. Со текот на времето, надворешниот слој на глეѓта станува потенок со четкање.

ТРАУМА

Ако ве удриле во устата, забот може да ја промени бојата затоа што реагира на повреда со тоа што фрла повеќе дентин, што е потемна обвивка под глეѓта.

ЛЕКОВИ

Потемнувањето на забите може да биде несакан ефект на одредени антихистаминици, антипсихотици и лекови за висок крвен притисок. Малите деца кои се изложени

на антибиотици како тетрациклин и доксициклин кога нивните заби се формираат (или во утробата или како бебе) може да имаат промена на бојата на нивните заби подоцна во животот. Хемотерапијата и зрачењето на главата и вратот, исто така, може да ги потемнат забите.

КАКО ФУНКЦИОНИРА БЕЛЕЊЕТО НА ЗАБИТЕ?

Белењето на забите е едноставен процес. Производите за белење содржат едно од двете основни избелувачи на забите (водороден пероксид или карбамид пероксид). Овие средства за белење ги кршат дамките на помали парчиња, што ја прави бојата помалку концентрирана и вашите заби посветли.

ДАЛИ БЕЛЕЊЕТО ДЕЈСТВУВА НА СИТЕ ЗАБИ?

Не, затоа е важно да разговарате со вашиот стоматолог пред да одлучите да ги избелите забите, бидејќи избелувачите можеби нема да ги поправат сите видови на промена на бојата. На пример, жолтите заби веројатно добро ќе се избелат, кафените заби може да не реагираат, исто така, и забите со сиви тонови може воопшто да не се избелат. Белењето нема да работи на коронки или пломби. Исто така, нема да биде ефикасно ако промената на бојата на забите е предизвикана од лекови или повреда на забите.

КОИ СЕ МОИТЕ ОПЦИИ ЗА БЕЛЕЊЕ?

Разговарајте со вашиот стоматолог пред да започнете. Ако сте кандидат, постојат четири начини да го вратите сјајот на вашата насмевка:

ПАСТИ ЗА ЗАБИ ЗА ОТСТРАНУВАЊЕ ДАМКИ

Сите пасти за заби помагаат да се отстранат површинските дамки преку дејството на благи абразивни средства кои ги чистат забите. Побарајте пасти за заби за белење што го добиле печатот на прифаќање на ADA за отстранување дамки (тоа ви го пишува на пакувањето). Овие пасти за заби имаат дополнителни средства за полирање кои се безбедни за вашите заби и обезбедуваат ефикасност за отстранување дамки. За разлика од избелувачите, овие видови производи прифатени од ADA не ја менуваат бојата на забите, бидејќи можат само да ги отстранат дамките на површината.

БЕЛЕЊЕ ВО ОРДИНАЦИЈА

Оваа постапка се нарекува белење во ординациски услови и обично бара само една посета во ординација. Стоматологот

ќе нанесе заштитен гел или гумен штит за да ги заштити вашите непца. Следна постапка е нанесување средство за избелување.

БЕЛЕЊЕ ВО ДОМАШНИ УСЛОВИ

Вашиот стоматолог може да ви обезбеди средство за домашно избелување. Во овој случај, стоматологот ќе ви даде упатства како да го ставите растворот за белење во фиоката и колку време. Ова може да биде претпочитана опција ако се чувствуваат поудобно да избелувате во вашиот дом со побавно темпо, но, сепак, со водство на стоматолог. Избелувањето надвор од ординација може да потрае од неколку дена до неколку недели.

ПРОИЗВОДИ ЗА БЕЛЕЊЕ БЕЗ РЕЦЕПТ

Може да видите различни опции на интернет или во вашиот локален маркет, како што се пасти за заби или ленти кои ги избелуваат забите. Концентрацијата на средството за белење во овие производи е помала од онаа што би ја користел вашиот стоматолог во ординацијата. Ако размислувате да користите комплет за белење без рецепт, разговарајте за опциите со вашиот стоматолог и побарајте го со печатот за прифаќање на ADA. Тоа значи тестирано е дека е безбедно и ефикасно за белење на забите. Добијте листа на сите производи за белење дома прифатени од ADA.

ДАЛИ ИМА НЕКАКВИ НЕСАКАНИ ЕФЕКТИ ОД БЕЛЕЊЕТО НА ЗАБИТЕ?

Некои луѓе кои користат избелувачи на заби може да доживеат чувствителност на забите. Тоа се случува кога пероксидот во избелувачот ќе влезе низ емајлот до мекиот слој на дентинот и ќе го иритира нервот на вашиот заб. Во повеќето случаи, чувствителноста е привремена. Можете да го одложите третманот, а потоа обидете се повторно.

Во нашата стоматолошка ординација предизвик ни е да ја обезбедиме грижата која ви е потребна за вашата насмевка да биде здрава и блескава.

**Др.Спец. Ивана Темелковска
ПЗУ КОМФОРТ ДЕНТАЛ**



Шармот на позитивната мисла

ЖАРКО КОСТИК

Еден од столбовите на Вашата професија е грижата за луѓето. Бидејќи велите дека доколку не се сакаме и не се почитуваме себеси, не можеме тоа да го правиме за некој друг – кажете ни колку луѓето се свесни за важноста на себесакањето?

Себе сакањето е почит кон самиот себеси. Кога човек не се сака себеси ќе прифати секаква „љубов“, која во суштина и не е љубов. Ако не се сакаме себеси, ќе бидеме исплашени и ќе молиме само да не сакаат. Во таа состојба ќе се задоволиме со секаков тип на љубов. Кога имаме себесакање другите не ценат повеќе и ни даваат љубов каква што секој заслужува. Но, за да го добиеме тоа мораме да сме спремни и да не не сакаат. Ако сакаме само да сме сакани и ако тоа ни е главната цел, тогаш ќе скршнеме од нашите принципи и етика само за да добиеме љубов, а тоа веќе не е себесакање. Себесакање е спремност да ги задржиме нашите стандарди, морал и етика по цена и некогаш да не не сакаат. Кога ние ќе го изградиме стандардот за самите нас, ќе го бараме тој стандард и од другите кон нас. Тоа значи дека и самите ние треба со тој висок стандард што сме го изградиле кон нас да се однесуваме и кон другите. Ова е свесност и е нешто на што се работи. Некој ќе го осознае побрзо, некој подоцна, можеби некој и нема. Несигурноста и ниската самодоверба бара да мораме да бидеме сакани, работата на својата сигурност и самодовербата ни дава и себесакање.

Што е она што Ве мотивира за да ја извршувате својата професија со толку љубов?

Желбата да им помогам на другите. Затоа и завршив Медицински факултет, но подоцна осознав дека токму ова е начинот на кој сакам да помогам на луѓето, како мотивациски тренер и тренер за личен развој. Сите сме тука да помогаме, еден на еден начин, друг на поинаков начин, но помошта е основа на меѓучовечките односи. Кога помогаме и двете страни се среќни, оној што помогнал можеби и повеќе.

Изминатите две години сите имавме огромен предизвик за соочување со пандемија која влијаеше на повеќе сфери од нашето секојдневие. Што беше она што го научивте Вие од овој период? Што се потрудивте да им пренесете на другите?

Она што го научив е дека во секоја ситуација има некаква можност за напредок. Ова не беше лесен период за човештвото. Но, во овој период се фокусирал на правење онлајн предавања на мојата фејсбук-страница Dr. Zarko Kostik каде што сè уште секој понеделник, среда и петок од 20:30 има бесплатни онлајн предавања, каде стотици луѓе се приклучуваат и научуваат нови правила и принципи на играта на животот. Претходно држев предавања во живо и ете пандемијата ме натера и јас да излезам од мојата комфор зона и да почнам да правам онлајн предавања. Таа традиција веќе втора година продолжува и има многу луѓе што ми пишуваат дека животот им се подобрил со податоците што ги слушаат на тие мотивациски предавања. Мојата мотивациска емисија „Откриени тајни“, која се емитува на ТВ 24 секоја сабота, продолжи со нејзиното емитување.

Како да се справуваме со работите што ни предизвикуваат грижа, а воедно се надвор од нашата контрола?



Грижата токму и се случува кога сакаме да контролираме сè или нешто што не треба или не можеме. Стравот е токму тоа, желба да се контролира нешто што не треба и не може. Кога луѓето се фокусираат на тоа да контролираат нешто што не треба не го контролираат тоа што треба. Не се во сегашно време, туку најчесто во нереалните мисли и слики од одамна минати времиња. Стравот и грижата се испревртена перцепција. Некои емоции како лутина, страв, разочараност, целосно ја превртираат перцепцијата. Љубовта и вербата ја исправаат. Мораме да продолжиме да веруваме и да имаме надеж, и да сакаме без разлика колку сме разочарани. Лесно е да си разочаран, бидејќи тоа не бара јачина да си ранлив. Кога веруваме сме ранливи, кога сме разочарани сме „бездедни“, нешто нема да не рани, но тогаш се менува перцепцијата за светот, луѓето и целите, тогаш настапува невербата која не спречува да живееме со полни гради и да уживаме во животот. Љубовта и вербата се ризик кој е неопходен за да дојдеме до среќа и задоволство. Кога не сакаме да веруваме сме заштитени од болка и разочарување, но се заштитуваме и од среќата и задоволството во животот. Поради тоа мораме да веруваме и да продолжиме да сакаме, си го должиме тоа себеси.

Велат дека најголем број од болестите се психосоматски, односно болести кои се предизвикани од умот и од нашата психичка состојба. Која е клучната разлика за препознавање и третирање на овие болести?

Кога учев медицина тоа го прочитав таму дека голем број од болестите немаат етиологија или причина во телото, и се сметаат за психосоматски болести. Тоа и беше една од причините што ме натера да откријам работи за умот и душата, бидејќи ако некој од болестите не се од телото, тогаш се од умот или состојбата

КОМБИНИРАНАТА МОЌ НА ХЛОРХЕКСИДИН И CITROX® КЛИНИЧКИ ДОКАЖАНО* ГО НАМАЛУВА РИЗИКОТ ОД ИНФЕКЦИИ

- + Докажано делува антисептично,
антигабично и антивирусно**
- + Штити од проблеми
на забите и непцата**
- + БЕЗ алкохол**
- + Со пријатен вкус**



* Jeyakumar J., Sculian A., Eick S. Нова генерација на производи, клинички докажано поефикасни од чистиот хлорхексидин. PubMed, 2020; 18(1):981-990

на душата. Самиот збор психосоматски значи дека психата го разболува телото. Докторите тоа го велат на друг начин дека некои работи ни потекнуваат од стресот. Малку учиме и знаеме за стресот. Но, тој влијае на нашите мисли и емоции, а тие на нашето тело. Некогаш кога само ќе помислим на нешто неубаво можеме да имаме телесна реакција. Некој може да е постојан под некаков притисок, закани или омаловажувања, некогаш нè мачат работи од минатото кои сами ни се навраќаат, како да се справиме со нив?

Јас иако сум доктор не работам како доктор, туку како мотивациски тренер и тренер за личен развој. Во мојата работа како мотивациски тренер јас не лекувам, тоа е во доменот на медицината, јас им помогам на луѓето со комуникација или техники со кои можат да откријат зошто имаат стрес, како да искомуницираат со луѓе со кои не им оди најдобро, како да се спрavат со проблемите од секојдневието. Се обидувам да разберам со што човек има проблеми и наоѓаме начин и решение за тие проблеми. Кога човекот има подобри емоции и мисли и има мотивација секако дека тоа може само да помогне.

Што е она што ни е најпотребно за среќа?

Да имаме насока и цел. Да знаеме дека нешто сме остварили. Да знаеме како да бидеме во сегашниот момент, да уживаме во него. Да знаеме да комуницираме и да креираме иднина со луѓето што ни значат.

Љубовната болка и тага се претставуваат како една од почетните

предизвикувачи за несреќа. Има ли формула која би помогнала за ваквиот вид на „патење“ или, сепак, како и за повеќето проблеми со кои се соочуваме и за ваквиот проблем е потребно време?

Велат и на времето му треба време. Но, некогаш болката и тагата за некој што сме го загубиле е нешто што е најблиску до тој човек. Човекот го нема, па болката е нешто што е најблиску до него. Кога човек ќе тргне понатаму тој одлучил да се одвои барем малку од таа болка. Иднината е лекот за минатото, минатото не е лекот, иднината е лекот. Но треба храброст и верба да се оди понатаму. Тоа е како да патувате со автомобил и сте застанале на некое неубаво место. Таму не правите одмор, одите понатаму, давате гас и го оставате неубавото место зад вас и веќе не можете да го видите ни на вашиот ретровизор. Но некои луѓе сакаат да гледаат во ретровизорот премногу. Велат дека шофершајбната е поголема од ретровизорот, бидејќи е поважно каде одиме а не е важно каде сме биле.

Сè додека не свртиме грб на минатото нема да ја видиме иднината, сè додека не свртиме грб на лошото нема да го запознаеме убавото!

Сите појави, особено оние негативните предизвикуваат дополнителен стрес. Колку контролата на емоции придонесува за намалување на стресот?

Секако дека има разни техники за контрола на емоции и мисли. Колку повеќе човекот работи на себе, толку подобро ќе се чувствува. Прифаќање, соочување, непружање отпор на нештото помага. Отпорот кон негативните



емоции и мисли прави тие да се постојано околу нас. Но, секако, има техники кои човек може да ги научи за да си помогне.

Според Вас, која е тајната за имање здраво тело и здрав дух?

Целисходен живот. Работата е многу важна. Не може човек да сака само да е слободен од обврски. Мора да има и препреки. Човек кој е постојано без работа и сака само да е слободен и да бега од обврски може да креира повеќе проблеми. Тој со таков став баш ќе привлекува проблеми и повеќе

обврски, бидејќи не е одговорен. Проблемите бегаат од нас кога сме одговорни, проблемите доаѓаат кон нас кога не сме одговорни. Одговорноста е волност да се справиме со препреки, задачи. Секако дека ни треба и одмор или слобода, но таа е најубава кога доаѓа по успешно завршени задачи. Обврските и работата го градат духот. Духот се гради кога ќе има што да надмине како препрека, што да реши како проблем исто како што телото го градиме во теретана, фитнес или на која било друга физичка активност. Ако таму не се справиме со тегови или препреки, мускулот нема да порасне. Така е и со духот. „Линија на помал отпор“ не гради мускули за живот. Животните предизвици се „теретаната на животот“. Колку сме горди кога ќе постигнеме нешто. Ние се сакаме и цениме себеси кога ќе го постигнеме тоа што го сакаме. Но денес помладите имаат едно име за комфор зоната а тоа е „лабаво“, „лагано“, „лаганица“. Мора да разбереме дека душата се заморува од премногу одмор, бидејќи и станува досадно, а тогаш почнува да креира проблеми, бидејќи нема што да прави. Велат на слободниот ум и на слободните раце ѓаволот веднаш им наоѓа работа. Ни треба работа за вистински духовно да се одмориме, а вистински духовно се одмораме кога знаеме дека сме постигнале нешто и во тој момент се чувствува преубаво – тоа чувство на постигнување е незаменливо и е вистинска слобода, слобода од негативни мисли, барем за тој момент.

Секако, мораме да имаме свесност и за нашето тело, мораме да бидеме во комуникација со него. Но, доколку не сме свесни како битија, помалку ќе бидеме свесни и за нашето тело кое е алатка на духот за да ги постигне своите цели и соништа.



Нежно уште од првиот допир!

Спеједувајќи ги сенките трендови во дерматологијата и во детска козметика, во постојана соработка со врвни педијатри и неонатолози, портфолиот на Becutan го збогативме со нова линија производи – колекцијата Sensitive – наменети за бебиња и за деца со посебно чувствителна кожа. Формулациите на производите се комбинираја на специјално одбрани состојки, развиени и приспособени за кожа која е попелено иритабилна во споредба со нормалната:



www.becutan.com.mk



• **Becutan Sensitive Mild baby shampoo** – нежна “no tears” формула, со потхранувачко и со хидратизирачко дејство за кожата на главчето, а притоа докажано не предизвикува иритација и голзене.

• **Becutan Sensitive Head to toe cleansing baby oil** – формулатија збогатена со масни киселини омега 3 и омега 6, кои помагаат во одржувањето на природната липидна рамнотежа на кожата и кои придонесуваат за јакчење на нејзината заштитна функција.

• **Becutan Sensitive Nourishing baby milk** – во својот состав содржи шеа-путер, бадемско масло и глицерин, кои лесно назлегуваат во површинските слоеви и овозможуваат длабока хидратација на бебешката кожа.

• **Becutan Sensitive SOS baby cream** – формулација збогатена со лапонии, пчелен восок, глицерин, пантенол, како и со цинк оксид, кои дејствуваат синергетски и обезбедуваат интензивна нега и хидратација на кожата, а воедно ја заштитува од ветер и од студ.

• **Becutan Sensitive Ointment with fish oil** – содржи висок посцент на рибино масло богато со витамин A, неопходен за правилно формирање на епидермисот и за одржување на физиолошката функција на кожата.

Зошто е важно детето да поседува самодоверба

BETTY
MAMA

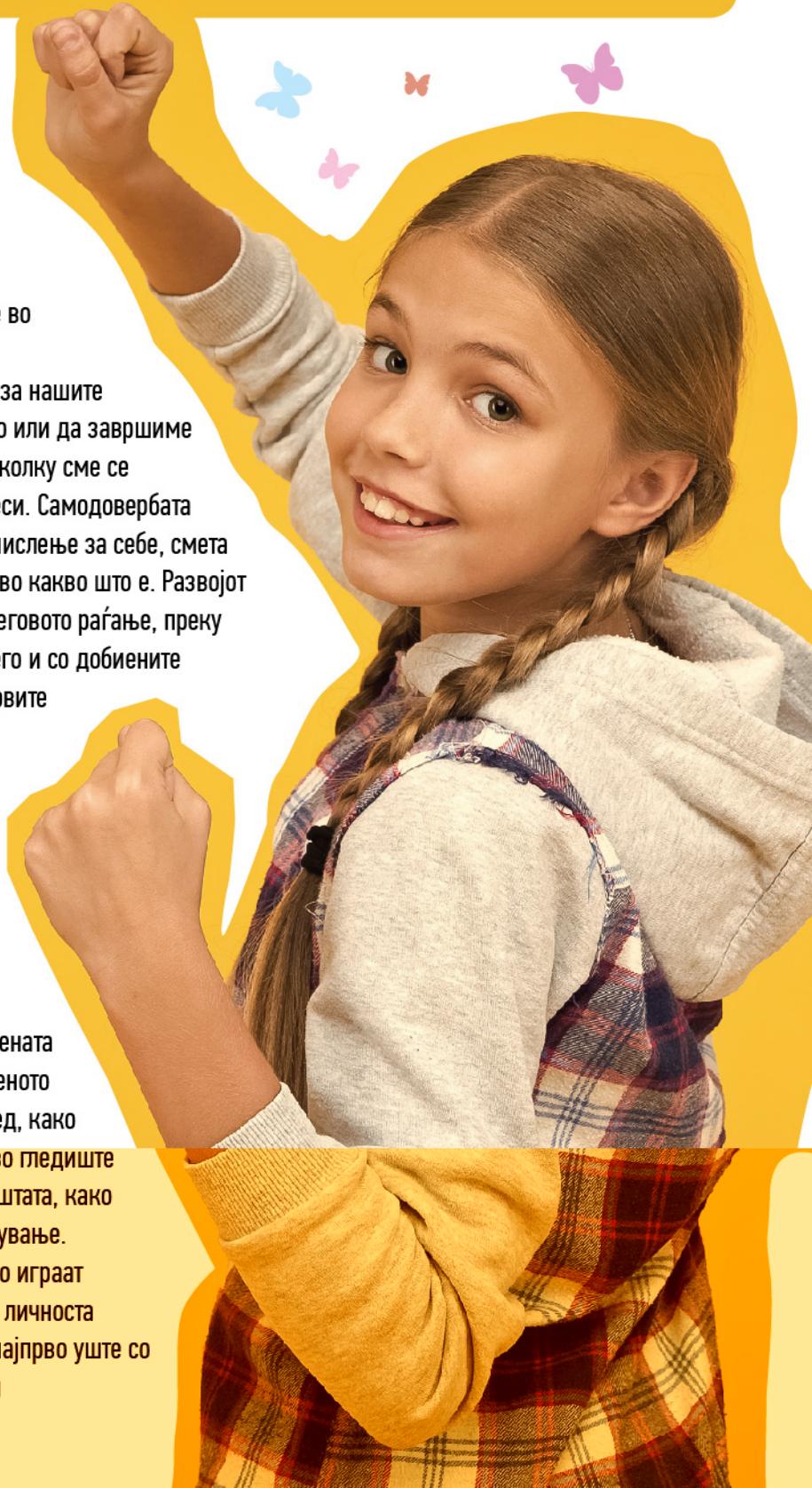


Самодовербата е важна за детето да стане интегрирана, целовита личност која ќе ги открие и реализира сопствените капацитети и способности за кои е предодредена, ќе го постигне врвот на хиерархијата на мотиви, ќе се самоактуелизира, ќе го зацврсти сопствениот идентитет и ќе прерасне во цврста, отпорна и здрава возрасна личност.

Самодовербата претставува верување што го имаме за нашите способности успешно да постигнеме одредено нешто или да завршиме некоја задача. Самодовербата е доказ за тоа како и колку сме се процениле себеси или колку сме се вреднувале себеси. Самодовербата на детето е доказ за тоа дека поседува позитивно мислење за себе, смета дека е способно, вреднувано, се прифаќа себеси такво какво што е. Развојот на самодовербата кај детето започнува веднаш по неговото раѓање, преку воспоставената доверба во оние кои се грижат за него и со добиените повратни информации за неговото однесување во првите години од неговиот живот, најпрво од неговите родители, а потоа и од неговата социјална средина, како што се авторитетите и врсниците. Впрочем, детето учи како да се гледа себеси преку очите на оние што го гледаат него.

Самопочитта, пак, вклучува различни верувања и убедувања кои ги имаме за себе.

Таа е субјективна процена на индивидуата за сопствената вредност. Тоа би значело како ние го цениме сопственото однесување, како го проценуваме сопствениот изглед, како го стапуваат и веќе верување за нештата, какво гледиште имаме за сопствените емоции и, на крајот на краиштата, како го карактеризираме и цениме нашето лично однесување. Самопочитта е поврзана со самодовербата и заедно играат клучна улога во поставувањето на мотивацијата на личноста на детето. За едно дете да изгради самодоверба најпрво уште со самото раѓање е потребно да воспостави сигурна и



квалитетна врска со родителот или старателот, заснована на доверба и прифаќање каде возрасниот навремено би ги задоволувал неговите потреби со дозирана љубов и внимание. Потоа е важно да му се обезбеди соодветна стимулативна средина каде ќе го изгради својот физички интегритет и флексибилност. Тоа би значело детето да биде активно, да качува – симнува скали, да се облекува – соблекува само, самостојно да јаде, да паѓа и станува, да гради чувство на отпорност. Најважната работа на детето во првите години од животот е да се движи. Детето кое треба да изгради самодоверба мора да му верува на сопственото тело и на тоа дека може да се потпре на него, бидејќи така го учиме дека телото ни е најверен пријател. Потоа е важно да му се создадат услови каде ќе ги тестира своите способности, каде некогаш ќе биде изложено на фрустрација и ќе совлада самоконтрола и отпорност на стрес. И она што е исклучително важно е родителот или возрасниот кој се грижи за детето да негува поддржувачки наместо критички глас во комуникацијата со детето, при што детето ќе формира убедувања и верувања за себе дека е сакано, вредно, паметно, убаво, храбро, самостојно и сигурно, способно, безбедно, добредојдено, одобрувајќи му да има свое мислење, да смее да се брани и да смее да си ги постави своите лични граници.

Таквото дете знае дека има право на радост, дека има право да греши и дека од грешките се учи.

Христина Стефановска
психолог за деца и автор на детска литература



ПРОБИОТИК

EsenBak®

СЕМЕЈСТВО НА ДОБРИ БАКТЕРИИ

INTENS

DIRECT

IMUNO DIGEST

10 PROБИОТСКИ СОЕВИ

20 МИЛИАРДИ CFU

Zn

PRO & BYO

EsenBak INTENS

10 miliardi CFU friendly bacteria
10 probiotički sojevi

10 kapsuli

PRO & BYO

EsenBak DIRECT

20 miliardi CFU friendly bacteria
4 probiotički sojevi

10 kapsuli za dreniranje

PRO & BYO

EsenBak IMUNO DIGEST

10 miliardi CFU friendly bacteria
10 probiotički sojevi

10 kapsuli

10/10/10

DHA +TAURIN

Zn R/R/E

Пред употреба внимателно да се прочита приложеното упатство!

За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејствија на граничниот производ, консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт.

INTENS

- ✓ За воспоставување баланс на цревната микрофлора кај деца и возрасни
- ✓ Превентивно при терапија со антибиотици, пред и за време на патување, при промена на начинот на исхрана
- ✓ За ублажување на симптомите на иритабилен колон и инфламаторни болести на цревата

DIRECT

- ✓ Пробиотик за директна употреба
- ✓ При дијареа, констипација, алергија, атопски дерматитис и ексцем
- ✓ Силно дејство на 20 милијарди CFU со додаток на DHA и TAURIN



IMUNO DIGEST

- ✓ 10 ефикасни, безбедни, испитани соеви лактобацили и бифидобактерии
 - ✓ со додаток на цинк за силен имунитет и подобрво варење
- ✓ За заштита на клетките од оксидативниот стрес и намалување на уморот и исирпеноста



ШТО ТРЕБА ДА ЗНАЕМЕ ЗА АЛЕРГИИТЕ



Што е алергија? Алергија е преосетливост на организмот кон некои супстанции што ги внесуваме од надвор, додека, пак, алергиска реакција е одговор на имунолошкиот систем на организмот кон внесените алергиски супстанции. Внесувањето туѓо тело (антиген) го сензibilизира (оптоварува) организмот, го стимулира да произведува антитела и ги стимулира клеточните имунолошки процеси, така што при повторно внесување на истиот антиген во организмот наместо заштитна реакција настапува реакција меѓу антигенот и хуморалниот и целуларниот имунолошки систем. Антителата кои се одговорни за настапување на алергиските реакции припаѓаат на групата на имуноглобулини Е (IgE). Кога IgE ќе се врзе за мастоцитите се ослободува хистамин кој доведува до зголемена циркулација, ширење на крвните садови, контракција на мазната мускулатура и појава на соодветните симптоми.

ШТО ГИ ПРЕДИЗВИКУВА АЛЕРГИИТЕ?

Алергиската реакција ја предизвикуваат супстанции од нашата непосредна средина, познати како алергени. Алергените може да бидат различни, но најчести се: домашна прашина и грани, животински влакна и пердуви, полен од дрвења, треви и плевел, спори од мувли, одредени видови храна (најчесто тоа се протеините од јајца, млеко, кикириките, соја, пченица и риба), лекови, отрови од артроподи и инсекти.

Некои алергиски реакции може да предизвикаат анафилактичен шок и да имаат фатален исход кај преосетливите лица.

Видови алергии и нивна манифестира

Алергиски заболувања на дишните органи:

- алергиски ринитис (повремен и континуиран), се манифестира со носна опструкција, ринореа, кивање, чешање на носот,
- алергиска бронхијална астма, се карактеризира со надразнителна сува кашлица, краток здив, тешко дишење и недостиг на воздух поради спазма на бронхиите што може да доведе до гушење и стегање во градите.

АЛЕРГИСКИ ЗАБОЛУВАЊА НА ОЧНИОТ АПАРАТ:

- алергиски конјунктивитис, најчесто се карактеризира со чешање и солзење на очите.

АЛЕРГИСКИ КОЖНИ ЗАБОЛУВАЊА:

- атопичен и контактен дерматитис, се карактеризира со осип проследен со јадеж и црвенило по целото тело.

Други видови на алергиски болести:

- алергија на храна
- алергија на отров од инсекти
- алергија на вакцини и лекови



ДИЈАГНОЗА

Дијагностиката на алергиските болести се спроведува врз основа на препознавање на симптомите на алергија. Клучни параметри кои се важни за дијагноза на болеста се добро земена анамнеза, добро направен физикален преглед по системи, фамилијарна историја и алерголошки тестови (кожен тест и вкупен IgE во серумот). Во дијагнозата на алергиските болести најважна улога игра субјективниот исказ на пациентот. Со оглед на тоа дека пациентот најчесто не е свесен за надворешните причинители и симптомите на болеста, докторот преку добро формулирани целни прашања значително може да ја зголеми дијагностичката вредност на исказите од болниот и во таа насока да ги продолжи и дополнителните дијагностички испитувања, сè со цел да дојде до дефинитивната дијагноза.

ТЕРАПИЈА

Современата медицинска наука вложува големи напори во потрага по вистинскиот терапевтски пристап против алергиите. Клучни параметри за успешно лекување и намалување на симптомите на алергиската болест се:

- едукација на пациентите,
- избегнување на алергените за кои претходно со сигурност се знае дека предизвикуваат алергија,
- соодветна медикаментозна терапија,
- имунотерапија.

Во лекувањето на алергиската болест се употребуваат различни групи на лекови:

- антихистаминаци (loratadine, desloratadine, cetirizine). Важно е да се напомене дека оралната примена на антихистаминациите треба да се спроведува секогаш на гладно, т.е. на празен stomak. Затоа нивната примена наутро, по будењето е најправилна, со напомена дека еден час по таблетата/сирупот не смее ништо да се јаде/пие. Со придржување на ова правило имаме гаранција дека во циркулацијата ќе се постигне максималната можна концентрација од антихистаминикот;
- кортикостероиди,

- деконгестиви,
- хормони,
- антихолинергици,
- антилеукотриени,
- имунотерапија.

Постојат методи во лекувањето со кои може да се намали алергискиот одговор, да се намалат симптомите, а со тоа и да се намали потребата од антиалергиски препарати. Најважно е да се избегнуваат алергените и изложеноста кон нив. Заштита на слузницата на носот и очите со помош на топични кортикостероиди кои се шприцаат во носот или се капнуваат во очите. Доколку ова не е доволно, се употребуваат антихистаминаци. Важно е лекувањето да почне на време и да трае до крајот на дејствувањето на алергените (лекувањето на поленската алергија треба да започне најмалку 15 дена пред почетокот на поленизацијата и да трае до крајот на периодот на поленизација).

Зорица Мартиноска Андонова
доктор по медицина
ПЗУ ЦИТУС – ШТИП



Форвита® ФЛЕКСИ АКТИВ

ЗА ЗДРАВИ
ЗГЛОБОВИ



глукозамин | хондроитин | витамин Е | хијалуронска киселина

ДВИЖЕЊЕ БЕЗ БОЛКА



за месец АПРИЛ ИЗДВОЈУВАМЕ

LIVSANE Цинк + Хистидин+ Цистеин 40 таблети

За поддршка на имуниот систем, ацидо-базниот метаболизам и заштита на клетките од оксидативен стрес.



LIVSANE Лактаза 100 мини-таблети

Ензимот лактаза го подобрува варењето на лактоза кај луѓе кои имаат тешкотии при варењето на лактозата.



LIVSANE Декстроза со вкус на јагода 17 таблети за џвакање

Додаток на исхрана со декстроза и витамин Ц.



CROMO PLUS 60 капсули

Овој производ е индициран кај сите состојби кога има недостиг или зголемена потреба од хром во исхраната. Хромот придонесува за нормален метаболизам на макроелементи и одржување на нормалното ниво на гликоза во крвта. Препорачана доза е 1 капсула на ден со вода.



MACA 60 капсули

Тоник-адаптоген во случај на физички и ментален замор. Препорачливо е да се земат 2-4 капсули на ден, наутро или рано попладне, со многу вода или друга течност.



Immun Action 60 капсули

Додаток на исхрана на база на ехинацеа, тахебо, Andrographis и мачкина шепа кој ја поддржува природната одбрана на организмот.



Налгесин® С

20 таблети

275мг

Налгесин е брзо решение за различни типови на болка: главоболка и мигрена, забоболка, менструална болка, болка во злобовите и мускулите.

- Има брз почеток на дејство, по само 15 минути
- Има долготрајно дејство, до 12 часа
- Помалку таблети во денот.



Neutrogena®

Clear&Soothe крем

75мл

Neutrogena®

Clear&Soothe тоник

125мл

Neutrogena®

Clear&Soothe micellar jelly

за вадење на шминка

200мл



Чисто и здраво.

Смирува и ублажува.

За кожа склона на акни и дамки.

Со куркума.



DOCTRO'S Маџун калинка

340мл

DOCTOR'S Маџун црница

340мл

DOCTOR'S Маџун од урма

340мл

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

Со купена Curaprox CS 5460 четка за заби, добивате Curaprox Enzycal 950 паста за заби од 10ml - **ГРАТИС**

Одличен пар за врвна орална хигиена.

Curaprox CS5460 четка за заби со меки, густи и бројни влакна за максимална ефикасност во отстранувањето на денталниот плак.

Curaprox Enzycal 950 паста за заби со оптимално ниво на флуориди и без агресивни состојки.



ГРАТИС



BETTY LICK

БОЈАН КОВСКИ

Вие сте еден од ретките уметници што своето творештво го претставуваат преку сликање на човечки тела. Како дојде до идејата и како би го описале процесот на самиот почеток?

Јас запловив во водите на body paint многу спонтано, работам фигурација, најчесто актови токму поради мојата работа со тела бев инспириран телото да го искористам како платно. Да се работи на нечие тело е многу поразлично од работа на плоча, самото тело има своя флуидност и форма што дава целосно нов поглед на изразувањето.

Почетоците беа прилично тешки затоа што ни јас самиот не знаев што правам, но за сè што правиме е потребно учење и искуство за да стигнеме до некој степен на знаење, па и тогаш е потребно доусовршување. Техниката се учи и се менува со текот на времето како процес на развојот на еден автор, а клучните работи се посветеноста на тоа што го правиме и инспирацијата која нè движки кон успехот, а тоа се работи на кои никој не може да нè научи тук мораме да ги стекнеме самите.



Во моите почетоци работев со обичен акрил и тоа беше предизвик колку за мене толку и за моделите да ја симнат бојата од нив, но со тек на времето како што се развиваја јас и како што учев и можев да си дозволам поквалитетна изработка, дојдов до степен да работам со професионални бои за бодиарт кои целосно го сменија и изгледот на моите дела.

Секој детаљ и секој момент кој го нанесуваш на телото од секој агол изгледа различно, а воедно и со движењето сета боја што е нанесена се обликува во различни форми кои заедно со аголот, движењето и самата форма на телото формираат една целина која за мене е целата убавина на оваа уметност и најголемиот предизвик, но најважно од сè е она што мене ме прави среќен.



Кон крајот на 2021 година имавте изложба насловена како Метаморфоза, по повод петгодишнината од Вашата уметничка кариера. Какви беа реакциите на посетителите и што би издвоиле како најинтересен момент од ова искуство?

Најинтересен момент од ова искуство е целосниот процес на творење на делата и мојата психа за време на изработката. Целата фасцинација која јас како творец ја имам кон менувањето и процесот на развој од едно нешто во нешто сосема различно од првобитното го поткрепува зборот метаморфоза што претставува биолошки процес низ кој поминуваат некои животни, особено инсекти и притоа го менуваат однесувањето. Сите ја знаеме трансформацијата од ларва кон пеперутка и тој процес е бавен сè додека не заврши сопственото оформување до зрелост за полет низ животот. Човековите метаморфози често се случуваат во сон, но стануваат и желба за стварност, па така низ самоконструкција се испреплетуваат во конечна слика на плуралното либидо.

Низ „редефиниција“ на телото и создавање ново суштество како од некоја друга планета, јас создавам и процес на провокација до гледачот, можеби тајната желба за трансформација – метаморфоза. Пајаковите конци, крлушките, природно мимикричните форми на одредени пеперутки се дел од човековото тело или обратно, телото станува искршена чаура и прекрасна пеперутка. Живите насликаны скулптури се придвижуваат во бавни поместувања и така создаваат ненападен перформанс. Телото станува самиот објект на метаморфозата.

И тоа што сакав да го постигнам беше и реакцијата од посетителите кои уживаа вечерта на отворањето и за времетраењето на изложбата. Реакциите кои го најдоа својот пат до мене беа одлични и ми даваат желба и ме поттикнуваат да работам повеќе и да се градам во тоа што го правам.

Дали е тешко да се најде модел за ваков вид на уметничко дело?

Во последно време мене ми е многу лесно да најдам модели. Многу луѓе се заинтересирани и сакаат да бидат модели за боди-арт. Така што немав никакви тешкотии околу тоа. Во случај е пресудно тоа кој сакам да ми биде модел и кој добро би ми влегол во концептот.

Што е она од кое најмногу црпите инспирација?

Инспирацијата и идеите колку од мојот приватен живот доаѓаат и од теми што гледајќи низ призмата на градење на човечката мисла се едни од главните на кои се темели модерното општество, минатото и иднината во која живееме, тоа се идеалите кои јас како автор сакам да ги претставам пред мојата публика. Во моите дела, без разлика дали на тело или на платно,

митологијата поврзана со човековите чувства има за цел да зборува и да пренесе порака на гледачот, не мојата порака која јас ја имам пренесено на сликата и себеси творејќи ја, туку пораката која гледачот ќе ја види за себе, она што спојот на неговите чувства и ум при гледање на сликата ќе го создадат како приказна за неговото доживување.

Идеите и инспирацијата си доаѓаат одвнатре, секој во себе носи своја мисла, свој стил и свој вкус, дефинирањето зависи од поединецот и од средината во која дејствува, не можам да кажам дека нешто конкретно постои како визија за бодипејнтов на Ковски, посодветно би било дека сè досега ме доведе до тука, а за натаму стиловите се менуваат, сензибилитетот се менува, па ќе видиме како и јас ќе се развиваам во иднина и ова мисла ми прави да се радувам за тоа што ќе направам понатаму.

Дали имате планови за оваа година?

Следниот период сакам да се вратам малку кон масло на платно, моментално подготвуваам таква изложба, која треба да се реализира во текот на годинава. Тоа би одело во комбинација со боди-пејтинг. Но за ова ќе зборуваме повеќе на есен.



ДИАСТОП

Дирекќи

ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ

Соодветен при:

- ▶ дијареја
- ▶ надуеност
- ▶ употреба на антибиотици
- ▶ инфекција предизвикана од *Helicobacter pylori*

ПЕРОРАЛЕН ПРАШОК
ЗА ДИРЕКТНА УПОТРЕБА

диастоп **Дирекќи** lactobacillus, bifidobacterium, *colecalciferol*
Пороцентрашик за директнупотреба
БЕЗ ШЕЌЕР CO ВКУС НА ЈАГОДА И МАЛИНА



АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ
Здравјето друг е

9 милијарди пробиотски бактерии во една ќесичка + **витамин D₃**

Придонесува за нормална работа на ензимите за варење на храната, за имунолошкиот систем и за перисталтиката на цревата, како и за намалување на честотата и на сериозноста на благи до умерени дигестивни симптоми коишто настануваат поради нарушување на нормалната цревна микрофлора.

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

ПОСТ-КОВИД ПРЕДИЗВИКАНА МОЗОЧНА МАГЛА И ТРЕТМАН СО ГИНКГО БИЛОБА

Д-р Кристина Филковска, специјалист невролог



Најсофистициран и единствено незаменлив орган во човековото тело е мозокот. Тој ги прима сите информации од околната и телото, ги обработува, координира и дава наредби за одговор на истите. Но, и мозокот како и сите човекови органи подложен е на стареене со текот на годините. Заради тоа опаѓаат неговите когнитивни способности и брзината со која ги обработува информациите.

Последните две години соочени сме со пандемија предвидикана од нов и непознат вирус кој напаѓа повеќе органи, а меѓу нив и мозокот. Имено, 25% од инфицираните пациенти развиваат невролошки компликации од централно или периферно потекло. Еден ентитет не остана незабележан, а пациентите го опишуваат како чувство на магла во главата. Се јавува со честота од 7,5% – 30% кај пациенти во пост-ковид период.

Секој од нас барем еднаш во животот има доживеано слично чувство по патување со авион, земање на антихистаминик... но тоа трае кратко и е минливо. Кај овие пациенти таквото чувство се задржува со недели па и месеци. Тие го опишуваат како: потешкотии со помнењето, потешкотии при концентрација, тромост, поспаност, главоболки, чувство на отсутност, конфузност... Причината за оваа состојба се уште не е разјаснета, но се знае дека пациентите кои имале потежок облик на болеста почесто страдаат од состојбата наречена мозочна магла. Се претпоставува дека причините за мозочната магла можат да бидат:

Физички:

- Вирусот е невротропен и преку мириенот нерв доаѓа до мозочното ткиво. Најверојатно цитокините ослободени при имуниот одговор даваат воспаление кое спречува невроните да комуницираат меѓусебно.

Идентификувани се микроструктурни промени во мозочното ткиво особено во хипокампус кое доведува до намалување на помнењето и концентрацијата.

- Долготрајната хипоксија
- Физичката неактивност
- Несаканото дејство на некои од лековите
- Индиректно преку оштетување на другите органи: срце, бели дробови, бubrezi...

Психолошки

Несоница, депресија, осаменост, стрес, вознемиреност, хроничен замор, болка...

За надминување на оваа состојба се препорачува: квалитетен сон, здрава исхрана, психолошка поддршка, физичка активност, ментални вежби, социјализација, друштвени активности, избегнување на алкохол и пушење...

Во третман на симптомите на мозочна магла се препорачува користење на производи кои содржат екстракт од гинкго билоба. Тоа се природни, ефикасни и безбедни производи. Гинкго е растение со најголем број на клинички испитувања. По експлозијата на атомската бомба во Хирошима првото растение кое дало знак на живот било гинкото. Тоа е дрво кое постои 300 милиони години и е отпорно на инсекти, бактерии, вируси и загаден воздух.

Неговото дејство во подобрување на мозочната функција се одвива преку:

- ширење на крвните садови и подобрување на циркулацијата во мозокот
- подобрување на снабдувањето на мозокот со кислород и хранливи материји
- делува антиоксидантно и го штити мозокот од штетните слободни радикали



Билобил®

ЗА ДА ОСТАНАМ ВО ДОБРА ФОРМА

Билобил содржи екстракт од гинкго кој го зголемува снабдувањето на мозокот со кислород и ја одржува менталната виталност.

Го подобрува помнењето и интелектуалниот капацитет



www.krka.mk

KRKA

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

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!

За индикациите, ризикот од употреба и несаканите дејства на традиционалниот хербален лек консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

КАРАТЕ

Спорт што бара вистинска посветеност

Спортот и тековните физички активности можат да обезбедат многу придобивки за децата иadolесцентите. Позитивните искуства што ги носи спортот, како и активниот начин на живот играат важна улога во животот на една млада личност.

Спортот ја зголемува самодовербата, ни помага да се изградиме во квалитетна, здрава личност, а има и скриени здравствени придобивки. Гледајќето како се исплати вашата напорна работа и постигнувањето на вашите цели развива самодоверба. Постигнувањето на целта во спорт или фитнес ве поттикнува да постигнете други цели што сте си ги поставиле.

Специфичноста на каратето како спорт се однесува на неговите почетоци, односно иако е спорт како и сите други, самиот факт дека се работи за боречка вештина носи многу повеќе придобивки и користи отколку кој било друг спорт. Тренирањето карате и посветеноста кон овој спорт не учи на почит кон противникот, пред сè, самодисциплина, самоконтрола, решителност, упорност и токму овие карактеристики се клучни и многу значајни при формирањето и развојот на личноста кај децата и младите.

Каратето е боречка вештина која потекнува од Јапонија, и зборот „карате“ во превод значи празна рака. Иако во минатото каратето како боречка вештина подразбирало користење на сите делови од телото со цел самоодбрана, модерното карате подразбира спорт кој вклучува две дисциплини – ката (борба со замислен противник) и кумите (борба со вистински противник).

Едно од често поставуваните прашања што верувам дека секој каратист го има одговорено е: „Каков појас имаш и што точно значат боите на вашите појаси?“

Секоја боја на појас има различно значење и симболика, а се однесува на спремноста и подготвеноста на каратистот во тој момент. Па така, на пример, белиот појас е симбол на независност на носителот кој сè уште не ги познава духовните аспекти и не ги познава борбените техники.

Жолт појас се однесува на бојата на сонцето, а означува светлост и плодност.

Црвен појас е бојата на сонцето кога заоѓа. Има значење на спремност и подготвеност на носителот на појасот за проширување на знаењата и своите видици по новото изгревање.

Зелената боја е боја на билките – тревата и шумата.

Сината боја е боја на далечината, небото, океанот. Овој појас го заслужува ученикот кој сака да го дофати хоризонтот. Кафеав појас е боја на земјата,



која симболизира постојаност и сигурност. Носителот на овој појас има добра и квалитетна техника, плодотворен дух и непоколеблива мисла и црниот појас означува збир од сите бои. Црниот појас не е знак на победа и сознанија, туку знак на мракот.

Кумите или борба со вистински противник е дисциплина во карате каде што во обележана зона двајца противници се натпреваруваат преку слободен спаринг. Дозволен е целосен контакт во пределот на торзото на телото, а во пределот на главата и чувствителните делови на телото не е дозволен или е дозволен многу лесен контакт. Каратистот може да добие предупредување за употребување на прекумерна сила во чувствителните предели на телото, а тоа може да доведе дури и до дисквалификација. Во кумите каратистите носат кимоно, заштитна опрема на нозете, рацете, торзото и штитник за забите. Една борба или меч е со времетраење од 3 минути, а доколку по истекот на времето резултатот е изедначен победникот го одредуваат судиите, вкупно 5 кои биле судии на мечот.

Каратето како спорт го избраа сосем случајно, имено веднаш по моите часови по танц во истата сала се одржуваа тренинзи по карате. Со мојата сестра дојдовме дома и со воодушевување им соопштивме на нашите родители дека сме решени да почнеме да тренираме карате. Мојата мајка на почеток сметаше дека тој спорт е премногу груб за девојки, но со тек на време ги воочи позитивните работи и навики за кои овој спорт е заслужен, а се од особена важност за правилен раст и развој на децата.

Со освојување на првите медали на домашните и интернационалните првенства, нашата желба за тренинг сè повеќе се зголемуваше, а кога мојата сестра како постара од мене прва почна да настапува за репрезентацијата на Македонија и беше освојувач на многу медали и награди, бевме решени и одлучни дека сериозно ќе се посветиме на овој спорт.

Период кој беше особено важен и тежок е периодот кога моравме да балансираме помеѓу спортот и факултетот, и тоа е најчесто период кога многу спортисти се решаваат или да ја завршат својата спортска кариера или да ги

завршат академските студии. Ние успеавме да продолжиме и со двете паралелно, дипломиравме, а потоа и магистрираме и сметам дека тоа е најдобрата одлука што сме ја направиле.

Во текот на кариерата се соочувавме со многу убави, среќни, но и не толку среќни моменти. Настапување за репрезентацијата и освојување медал или награда е прекрасно чувство за кое секој спортсмен напорно работи и се посветува. Поразот како составен дел од процесот на тренирање и натпреварување треба да биде една лекција од која треба да се извлече поука за понатамошниот тек на самиот процес. Не можам да ги изоставам и повредите кои се неизбежен дел од секој спорт, па и од овој, но упорноста и истрајноста како карактеристики на секој успешен спортсмен играат клучна улога во пребродување и издигнување од сите тешки ситуации. Токму поради тоа, спортот и помага на личноста да се формира и да се развива не само од аспект на физичката спремност, туку има големо влијание и на психичкото здравје.

Денес, по 22 години од мојот прв карате тренинг, и покрај паралелното занимавање со друг спорт, односно гимнастика, останав верна на каратето.

Моника Стефановска
каратистка
освојувач на европски и светски медал



Ferozomal

ЛИПОЗОМАЛНО ЖЕЛЕЗО СО ВИТАМИНИ
за директна примена

АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

Среќните се среќни



Себороичниот дерматитис е хронично рецидивантно воспаление на кожата во себороичните регии. Точната причина сè уште е непозната, но се верува дека неколку фактори играат важна улога во настанувањето. Претходно се сметаше дека основен услов за појавата на себороичен дерматитис е наследната себороична конституција. Иако промените се јавуваат првенствено во себороичните регии, прашањето на себореја (интензивно маство на кожата) останува спорно, бидејќи зголемено лачење на лојните жлезди е присутно само кај околу 50 % од пациентите.

СЕБОРОИЧЕН ДЕРМАТИТИС



Доколку себорејата е манифестна, таа претставува предиспонирачки фактор, и за неа придонесуваат хормоналната и вегетативната дисфункција. Воспалението на кожата често настанува поради дразби од некои секундарни, често сложени фактори (на пр., различни микроорганизми или нивните распадни продукти, промени во составот на себумот, механичка траума, иритација на кожата со облеката). Во последните години повеќето автори ја прифатија квасницата *Pityrosporum ovale* како одговорна за развој на болеста. Себороичен дерматитис се јавува кај околу 2 – 5 % од населението, почесто кај мажите.

Два периода се карактеристични кога оваа состојба се јавува: првите три месеци од животот и втората возраст еadolесценцијата. Себороичниот дерматитис кај новороденчето во суштина е идентичен со карактеристики кои се присутни и кај возрасните. Разликите се како резултат само на анатомските и биолошките својства на региите, а кожата на новороденчето реагира различно отколку кај возрасните. Кај новороденчињата постои силна неспецифична надразливост и подготвеност за ексудативна реакција за разлика од возрасните, каде што истиот стимул доведува до акумулација на клеточен инфильтрат и сува воспалена кожа. До крајот на шестата недела од животот во организмот на новороденчето циркулираат хормони од мајката кои се физиолошки стимулус за лојните жлезди, а подоцна одржувањето на себороичен дерматитис може да го поддржат дигестивни нарушувања поради сè уште недоволно функционално оспособениот дигестивен тракт или неадекватна исхрана богата со масти.

Dermatititis seborrhoica обично ги зафаќа т.н. себороични регии: скалпот, лицето, ретроаурикуларно (зад ушните школки), стернална и интерскапуларна регија, помалку субмамарна регија, аксиларните, лакотните и јамите на колената. На скалпот се присутни најчесто остро ограничени фокуси со големина на метална монета или поголеми, со различна форма, розе-црвено преобоени, покриени со бело-жолтеникави сквами, кои може да конфлуираат. Понекогаш промените го покриваат целиот скалп и преминуваат кон кожата на челото, темпорално, ретроаурикуларно и во тилната регија во форма на остро ограничени црвено-жолтеникави ленти, долж работ на косата со кожата на главата, во ширина од 1 до 2 см со изразени сквами (*corona seborrhoica*). Во ретроаурикуларната регија доколку настане секундарна инфекција со стрептокок доведува до силен еритем и влажност во регијата, која се прекрива со красти и сквами (*streptodermatitis retroauricularis*). Себороичен дерматитис на скалпот кој се презентира со изразен интензитет клинички, па и хистолошки, понекогаш многу тешко се диференцира од псоријаза на скалпот. Таквите преодни случаи се нарекуваат *seborrasis*. Понекогаш може да се појават жаришта со овален или неправилен облик, со големина на метална монета, покриени со наслаги од белузлави сквами, кои имаат сјај како честички на азбест, а под нив се забележува црвена влажна кожа. Ваквите промени се означуваат со терминот *pseudotinea amyantacea*.

Во лицевата регија промените обично се јавуваат на веѓите, глабелата, долж носните крила, образите и брадата во форма на повеќе или помалку остро ограничени розе по боја суви

жаришта, со минимално изразена појава на првут и јадеж. Рабовите на очните капаци можат да бидат зацрвенети и со гранули на површина (*blepharitis marginalis*).

Dermatitis seborrhoica colli perstans е варијанта на себороичен дерматитис, која се јавува кај женската популација во регијата на вратот, во форма на тенки, светло кафеани до жолто пребоени, остро ограничени суви наслаги кои со грепкање тешко можат да се отстранат. Во стерналната и интерскапуларната регија жариштата најчесто се округли, овални или во форма на метална монета со иста големина, лесно инфильтрирани и со црвено-жолтеникаво пребојување (*dermatitis seborrhoica mediotoracica typus petaloïdes*). Во наборите аксиларно, субмамарно, препоните и аногенитално обично се јавува дифузна, остро ограничена реакција со сквами и красти, а во длабочина на наборите се формираат и рагади. Текот на болеста е хроничен со ремисии и егзацербации. Најчесто започнува на скалпот, а подоцна и на други локализации.

Дијагнозата обично се поставува врз основа на клиничката слика. Миколошкото испитување често пати потврдува присуство на квасница *Pityrosporum ovale*. Диференцијално дијагностички треба да се земат предвид дерматози кои се карактеризираат со

појава на еритемни фокуси на чија површина се присутни сквами: на скалпот, пред сè, псоријаза, на лицето и трупот – дискоиден лупус еритематодес и себороичен пемфигус, на трупот – питиријајзис розеа.

Терапевтскиот третман обично е долготраен и не секогаш доста успешен. Општата терапија е слична како кај состојба на себореја. Во исхраната треба да се избегнуваат концентрирани јаглеидрати, масти и силни зачини. Локалната терапија се применува во форма на шампони, пудри/прашоци, течна пудра, пасти, емулзија или алкохолна суспензија (во зависност од степенот на воспаление и локализацијата), во која има сулфур (2 – 10 %), салицилна киселина (2 – 5 %), резорцинол (0,5 – 3 %), катран (0,5 – 1 %), селен сулфид, цинк пиритион и антимикотик, особено кетоконазол кој дејствува на квасницата *Pityrosporum ovale*.

д-р Емилија Минова
спец. по дерматовенерологија
Поликлиника Рес-Хумана



Зрачете со убавина однадвор и одвнатре!

ФИТОФАРМ



СО СЕКОЈ
КУПЕН КОЛАГЕН
СЛЕДУВА ГРАТИС
LEA ANTI-AGE
КРЕМА СО КОЛАГЕН

Delousil collagen со вкус на јагода (500ml) - богат комплекс со колаген, хијалуронска киселина витамин B1, B2, B5, B6, C, цинк цитрат, бакар, биотин и колоиден силициум диоксид.

Кој медицински профил си ти?

КОЛКУ ЧЕСТО ПОСЕТУВАШ ЛЕКАР?

- A) Еднаш во месецот
- B) Еднаш во годината
- B) Избегнувам да посетувам



ДАЛИ ОДИШ НА ЛЕКАРСКА КОНТРОЛА САМО КОГА ИМАШ НЕКАКОВ ЗДРАВСТВЕН ПРОБЛЕМ ИЛИ ТОА ГО ПРАВИШ ПРИ РУТИНСКИ КОНТРОЛИ?

- A) Никогаш не ги запоставувам рутинските контроли
- B) Најчесто кога имам некаков проблем
- B) И да имам проблем, се обидувам сам/а да го решам

КОЈ Е ТВОЈОТ СТАВ СПРЕМА ДОКТОРИТЕ?

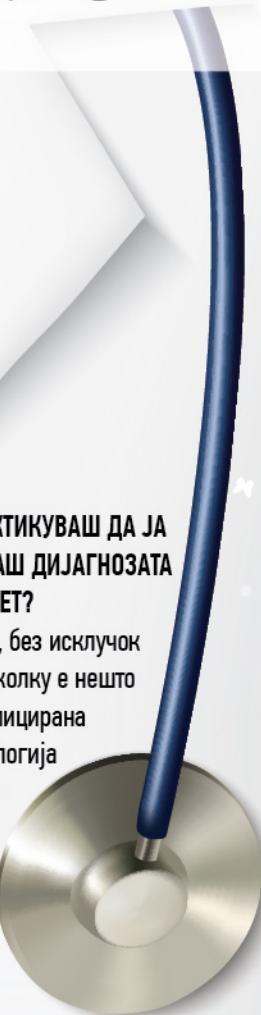
- A) Потребно е да посветат повеќе време со секој пациент
- B) Одлично си ја вршат работата
- B) Важни се само кога имаме потреба од нив

ПРИ ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА КРВНАТА СЛИКА, ТИ...

- A) Ги пребаруваш сите параметри и истражуваш што значат
- B) Доколку нема отстапување од параметрите, не се консултирам со лекар
- B) Резултатите само ги препраќам на лекарот

ДАЛИ ПРАКТИКУВАШ ДА ЈА ПРОВЕРУВАШ ДИЈАГНОЗАТА НА ИНТЕРНЕТ?

- A) Секогаш, без исклучок
- B) Само доколку е нешто со комплицирана терминологија
- B) Никогаш



КОЛКУ ЧЕСТО ЗБОРУВАШ НА ТЕМА КОЈА Е ПОВРЗАНА СО НЕКАКВА БОЛЕСТ?

- A) Неколку пати во денот
- B) Само ако јас или некој во моја близина има здравствени проблеми
- B) Воопшто не учествувам во такви разговори



КАКО ГО ДОЖИВУВАШ ТЕРМИНОТ МЕДИЦИНА?

- A) Како нешто што има клучно значење во нашето секојдневие
- B) Како наука која ни го олеснува животот
- B) Преценета

ПО ПРЕПИШАНА ТЕРАПИЈА...

- A) Се придржувам кон правилата за употреба на лекот и неколку пати се консултирам со лекар или фармацевт
- B) Се трудам да внимавам на дозирањето и употребата
- B) Многу често се случува да го заборавам да го испијам лекот

НАЈМНОГУ ОДГОВОРИ ПОД А

Ти си од оние луѓе на кои здравјето им е на прво место. Колку и да се трудиш да живееш здраво и да ја избегнеш појавата на какво било заболување, сепак, постојано имаш сомнеж дека можеби нешто не е во ред со твоето здравје. На раб со хипохондрија, ти постојано бараш помош од лекар и се консултираш за речиси секоја болка, имаш загриженост дури и за најмалите симптоми и секогаш мислиш дека тие кријат сериозни болести. Животот со страв од болести може само да те доведе до анксиозност.

НАЈМНОГУ ОДГОВОРИ ПОД Б

Твоите одговори укажуваат на умерен пристап и разумно размислување во врска со здравјето. Постојат периоди кога се трудиш да имаш дисциплина спрема твоето тело и дух, но имаш периоди и кога не водиш доволно грижа. Одлично е тоа што се контролираш и не паничиш, внимаваш на препораките за здрав живот и го почитуваш мислењето на лекарот. Она што можеби треба да се потрудиш да го смениш е посетата на лекар да не ти претставува само обврска кога имаш некаков здравствен проблем и да зачестиш со рутинските прегледи.

НАЈМНОГУ ОДГОВОРИ ПОД В

Припаѓаш во онаа крајност каде пациентите не обрнуваат внимание на зборовите од лекарот, не се придржуваат на редоследот за лекување и доколку немаат сериозен проблем со здравјето не посетуваат лекар. Барањето стручна помош ти изледа непотребно и мачно и тоа го сметаш како крајна опција доколку сам не успееш да се излечиш. Одлично е што не си опседнат со болести, но потребно е да имаш поголема одговорност спрема своето здравје.

UtiBHP®

НЕКОИ ЗГОЛЕМУВАЊА ТРЕБА ДА СЕ КОНТРОЛИРААТ

UtiBHP придонесува:

- ✓ Во инхибицијата на зголемување на простатата
- ✓ За подобрување на симптомите на LUTS (симптоми на долно-уринарен тракт)
- ✓ За подобрување на квалитетот на живот кај мажите со БХП/LUTS



www.pharmanova.mk



РАЗВОЈ НА МОТОРИКА КАЈ ВАШИТЕ ДЕЦА



Моторниот развој кај децата директно е поврзан со целокупниот развој. Тоа би значело дека доколку детето нема избалансиран моторен развој, негативните влијанија ќе се пренасочат и на другите развојни домени, како развој на говор, когнитивниот и емоционалниот развој. Токму затоа би рекле дека моторниот развој претставува една целина на физички и моторни вештини, кои почнуваат да се јавуваат уште од мала возраст. Потребно е да се стави голем акцент на игрите што ја будат креативноста кај детето, интерактивните играчки што се составени од различни форми и бои, како и играчките од различни материјали (меки и тврди). Сите овие активности го поттикнуваат движењето на прстите, што го прави детето емоционално и ментално порелаксирано.

Истражувањата покажале дека постои паралела помеѓу интелектот и фината моторика: развиеноста на детскиот интелект е пропорционален со степенот на развиеност на фината моторика. Тоа значи дека секое дете кое активно ги користи прстите и рацете придонесува за развојот на својата вештина за говорење, интелектуалниот, како и емоционалниот развој.

Развојните фази низ кои поминува детето во текот на своето растење не се одвиваат независно една од друга. Моторниот развој и одржување на рамнотежа се од големо значење за развој на интелектуалните способности. Најголем потенцијал на мозокот кој е потребен за развој на способностите, како што се говорот, симболите, броевите е периодот од првата до четвртата година. За правилен развој на детето, за развој на мозокот многу е значајна и важна раната стимулација. Раната стимулација не е значајна само за моторниот, когнитивниот, емоционалниот развој на детето, таа е важна и за неговиот индивидуален развој, развојот на неговите способности, предиспозиции и откривање на потенцијалите на детето.

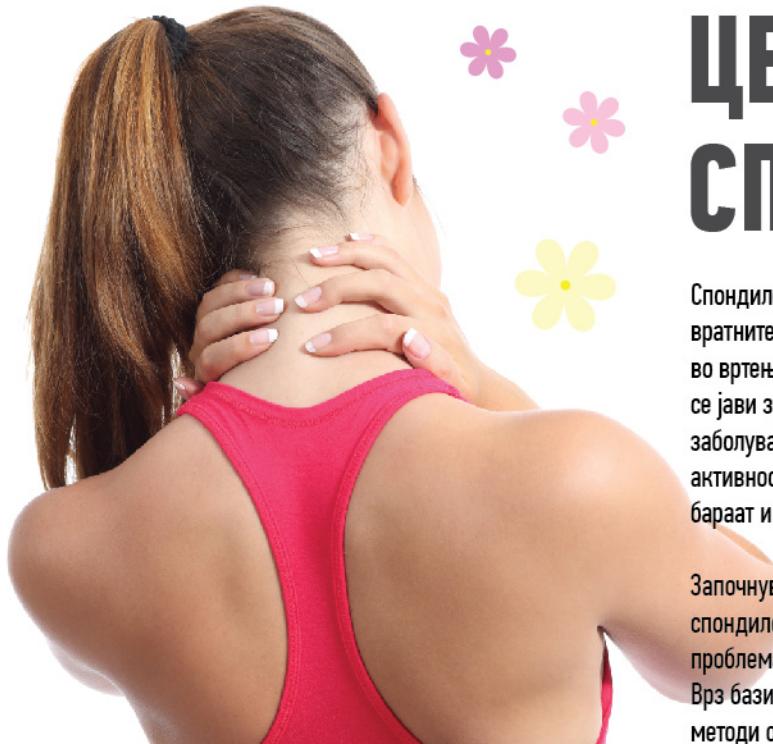
Долгото седење пред компјутер и играње игрици го намалуваат хипокампусот, кој е мала форма во мозокот и е вклучен во формирањето нови сеќавања,

поврзан е со учење и со емоции. Хипокампусот игра клучна улога во формирањето, организацијата и складирањето на новите спомени, како и поврзување на одредени чувства и емоции со овие спомени... Истражувањата, исто така, покажаа дека различни подрегиони на хипокампусот играат важна улога во одредени видови меморија... Тој ги зема информациите, ги регистрира и привремено ги складира пред да ги испрати да бидат поднесени и да се чуваат во долгочарна меморија... Бидејќи хипокампусот игра важна улога во формирањето на нови сеќавања, оштетувањето на овој дел од мозокот може да има сериозно долгочарно влијание врз одредени видови на меморија. Постојаното седење пред компјутер ни ја одзема потребата за размислување, а тоа е процес кој го одржува мозокот во форма... Како резултат на тоа детето ќе покаже потешкотии во учењето и постигнувањето успеси, намалена концентрација, намален фокус, намалена ориентација... Токму затоа многу е важно децата да се развиваат когнитивно и интелектуално низ природните процеси на игра со движење и активности на целото тело...

Не постојат совршени и непогрешиви родители. Потребно е да бидеме доволно добри родители, да бидеме свесни и да бидеме родители кои ќе му помогнеме на детето да го развие својот природен потенцијал и способност за самостојна грижа за себе. Не постои ниту единствен рецепт за одгледување на детето, но многу љубов, како и отвореност за промена и учење ќе ни дадат насоки како да останеме поврзани со детето.

проф. д-р Слаѓана Ангелкоска
психолог





ЦЕРВИКАЛНА СПОНДИЛОЗА

Спондилозата на вратниот 'рбет е заболување што ги зафаќа најчесто вратните пршлени. Симптомите се проследени најчесто со ограничување во вртењето на вратот, болки, трнење на горните екстремитети, а може да се јави зуење во ушите и чести вртоглавици. Како причини за ова заболување најчесто се дегенеративните процеси и слабата физичка активност. Поради ваквите симптоми лицата со ова заболување најчесто бараат и соодветно решение со што би се решил здравствениот проблем.

Започнувањето на постапката за решавање на проблемите со спондилозата вклучуваат најчесто РТГ снимка, со што би се констатирала проблематиката појасно во процесот на лекувањето и клучното решение. Врз базираната РТГ снимка физиотерапевт носи мислење со какви се методи од физиотерапијата ќе се започне лекувањето на процесот.

Што може да предизвика цервикална спондилоза?

Постојат повеќе причинители и ризик-фактори за појава на цервикална спондилоза, меѓу кои најзначајни се: некаков вид на претходна повреда на вратот, појава како дел од процесот на стареење, односно возраст, неправилно држење на вратот во подолг период од денот (најчесто како дел од работата/професијата) или, пак, генетски фактори.

Како да се препознае?

Ова се дел од симптомите што укажуваат на присуство на цервикална спондилоза: чувство на вкочанетост во вратот или, пак, почеста појава на болка, честа главоболка, болки при поместување на вратот/главата, болки во зглобови, потешкотии при насочување на главата во други позиции (нагоре-надолу/лево-десно) или, пак, непријатно чувство на згрченост во мускулите.

Лекувањето е индивидуална работа во зависност од процесот на заболувањето. Најчесто програмата за лекување на спондилозата вклучува методи од физиотерапија: мануелна длабинска медицинска масажа, вратна екстензија и вежби работна терапија во домашни услови дадени од физиотерапевт. Лекувањето на вратната спондилоза во зависност од заболувањето се одвива во одредени фази и тоа 12, 21 ден, а кaj некој пациенти времетраењето на терапијата може да трае и до 30 дена.

Важно за пациентите во текот на лекувањето е да се задржи дисциплинираноста за да се стигне до крајната цел. По завршувањето на лекувањето на два-три месеци е потребна консултација и преглед од физиотерапевт, како и редовно да се одржува и задржува начинот на физичка активност со вежбање.

“

Бонус Betty совет: Одвикнете се од седење подгрбовано! Правилната седечка позиција ќе го зачува здравјето на вашиот 'рбет и врат. За да седите правилно, потребно е да седнете што е можно поназад на столот. Задникот нека ви биде на крајот од седиштето, со што автоматски ќе бидете потпрени на задниот дел од столот. Бидете потпрени така што 'рбетот ќе биде во својата природна положба и внимавајте раменјата да ви бидат опуштени.

”

Илија Жежков
дипломиран физиотерапевт
Центар за масажа и физиотерапија
ФИЗИОТЕРАПЕВТ-ЗДРАВЈЕ



Велигденска работилница

Кога станува збор за декорирање на велигденските јајца, не постојат правила во однос на боите, формите и материјалите што може да се искористат. Има илјадници начини со кои што можете да ја разбудите креативноста во себе, меѓу кои и долунаведените инспиративни идеи:

Оваа декорација е многу едноставна за подготвување и за кратко време може да имате одличен украс кој може да разубави некое ќошче од вашиот дом. Соберете неколку суви гранки кои нема да бидат многу тенки и ќе може да ја издржат тежината на нив. Гранките може да ги користите и во оригинална боја, но може и да ги обоите со темперни, акрилни или бои во вид на спреј. Доколку се решите да ги боите, дозволете убаво да се исушат, а ако сакате подолго време да ја задржите истата декорација, може да ги испрскате и со лак за коса. Најдете сад, односно вазна и наредете ги рамномерно. За да ја зацврстите нивната позиција и ќе овозможите истите да не мрдаат, во садот ставете доволно памук, обична хартија или пак пенлив сунѓер. На гранките закачете ги декоративните јајца со панделка.



Ова е уште еден одличен и прилично едноставен начин за декорирање на велигденските јајца. На рибарски конец (може и обичен, но рибарскиот е секогаш поиздржлив) наредете монистри како да креирате ланче. Откако ќе го прицврстите крајот од конецот нанесете лепило на јајцето и замотајте ги монистрите околу него. Оставете да се засушат убаво.



Многу практичен и брз начин на претворање велигденски јајца во форма на зајак! Обезбедете си мали марами во различни бои кои што откако ќе ги здиплите соодветно, ќе ги замотате околу јајцето и двата врва ќе ги споите со ластик или конец. Идеално е доколку јајцата се еднобојни и на истите со маркер нацртате лик кој асоцира на зајак.



Хороскот за април



ОВЕН

Вашиот фокус овој месец треба да биде само и само на вашето ментално здравје. Заборавете на сите турбулентни периоди, големите одлуки, стресните ситуации на вашето работни место и сето она што влијае негативно на вашето расположение. Разбудете ја пролетта во вас и направете пролетно чистење на духовно поле.



БИК

Во последно време премногу време вложувате во размислување и грижа за работи што се надвор од вашата контрола. Времето поминува, но некои работи едноставно немате сила да ги промените. Почнете од нештата што ќе донесат поздрави навики и здрав живот. Како за почеток, сменете го начинот на исхрана и бидете физички активни.



БЛИЗНАЦИ

Април ќе биде месец што ќе ве доведе во ситуации во кои не сте очекувале да се пронајдете. Непредвидливите промени може да предизвикаат страв и збунетост, но без паники. Не секоја промена го загрозува минатото и негативно влијае на сегашноста. Затоа, вдишете длабоко и препуштете се на новостите што ви ги нуди животот.



РАК

Ви претстоји одличен месец што ќе донесе убави новитети како на приватно, така и на професионално поле. Зачестувањето на сончевите денови ќе го разбуди веселото дете во вас и ќе имате енергија за работи што ги одложувавте до сега. Доколку имате чувствителна кожа, не заборавајте ги кремите со заштитен фактор.



ЛАВ

Плановите за кои подолго време размислувате конечно ќе можете да почнете да ги остварувате. Време е да блеснете во полн сјај и да ги истакнете вашите квалитети. Поддршката од вашите најблиски ќе биде дополнителна мотивација за да продолжите да освојувате нови полиња. Ве очекува месец со добро здравје и расположение.



ДЕВИЦА

Ви претстојиот период одете онаму каде што ве води вашата интуиција. Бидејќи не сте личност која лесно може да побара нечија помош, најчесто сакате сами да се соочите и со последиците. Не бидете толку крути спрема себеси и научете да се ставите на чело од листата со приоритети.



ВАГА

За дел од припадниците на овој знак април ќе биде месец на нови почетоци, додека за дел ќе биде месец кога ќе се стави точка на некои случаувања. Во која група и да припаѓате, потсетете се дека некои работи се надвор од вашата контрола и грижата придонесува за поголем стрес, кој може на лош начин да се одрази на вашето здравје



СКОРПИОН

Доколку не направите нова организација на вашите секојдневни обврски, наскоро може да се најдете во хаос од кој ќе биде потешко да се извлечете. Веќе подолго време, со желба за поголеми успеси, ги запоставувате работите што ве прават вистински среќни и го балансираат вашиот темперамент.



СТРЕЛЕЦ

Промената на луѓето во вашето опкружување ќе доведе до новитети и во вашиот социјален живот. Настојувајте да ги зачестите дружбите со новите пријателства, но не запоставувајте го и вашето семејство. Доколку сте од оние што секоја пролет се соочуваат со алергиски проблеми, внимавајте на секојдневниот внес на витамини и минерали.



ЈАРЕЦ

Звездите предвидуваат мирен период во кој ќе имате можност да уживате со своите најблиски, да се вратите на старите добри спортски навики и да воведете нов ред во својата исхрана. Оваа пролет започнете ја со чистење на својот дом, отстранување на луѓето што не влијаат добро на вашата психичка состојба и со нови планови на професионално поле.



ВОДОЛИЈА

Не плашете се од промените што ви претстојат во овој период. Бидете подготвени за повеќе работа, но и забава. Ве очекува период со многу дружење, прошетки во природа и време за релаксација. Веќе подолго време ги одложувате редовните лекарски контроли за кои време е да преземете иницијатива.



РИБИ

Сега е одлично време да го споите вашето знаење и искуство со партнери и да се впуштите во поголеми води на професионален план. Не плашете се од предизвиците и имајте поголема доверба во себе. Доколку не ја смените насоката на движење, не можете да очекувате поголеми промени во вашиот живот.

БЕРОВО	АПТЕКА ХИГИЈА ФАРМ 033-271-522	АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 7 048-420-002	АПТЕКА ВЕРБЕНА 2 034-550-519
БИТОЛА	АПТЕКА ИРИС 033-272-820	АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 8 048-451-100	АПТЕКА ЖАНИНА 034-346-972
АПТЕКА ВИОЛА	АПТЕКА ИРИС 2 033-271-645	АПТЕКА ОРТОФАРМ 048-436-100	АПТЕКА ЖАНИНА 2 079-273-700
АПТЕКА НЕО ФАРМ	КРИВА ПАЛАНКА ГРАДСКА АПТЕКА 031-375-012	АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 3 048-401-550, 075-249-445	АПТЕКА ПАНАЦЕА 034-320-395
АПТЕКА ФАРМ-ЗДРАВЈЕ	КРИГОВАШТАНИ АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 4 048-471-987	ПРОБИШТИП АПТЕКА ЕМА ФАРМ 032-482-666	АПТЕКА ПОЛОЖАНИ СТРУГА 046 782996
АПТЕКА ФАРМ-ЗДРАВЈЕ 2	КУМАНОВО АПТЕКА АДОНИС 031-411-098	РАДОВИШ АПТЕКА ФИЛИП ВТОРИ 071-945-549	АПТЕКА ФАРМАКА 034-322-251
ДЕМИР ХИСАР	АПТЕКА ДАФИНА АПТЕКА ИСИДОРА 031-550-635	РЕСЕН АПТЕКА СИГИА-ФАРМ 047- 454-360	ТЕТОВО АПТЕКА БАМИ КОР МЕДИКА 044 335 747
ДЕЛЧЕВО	АПТЕКА КАМИЛИЦА АПТЕКА НОВАЛЕК 031-422-111	АПТЕКА ФАРМА-ЛЕК-2005 047-452-553	АПТЕКА ГРАДСКА ТЕТОВО 044-334-425
ГЕВГЕЛИЈА	АПТЕКА ФАРМАЛЕК АПТЕКА ФИЛИЗ 031-416-503	СКОПЈЕ АПТЕКА АЛОЕ 02-2039-915	АПТЕКА ЕЛИКСИР 070-887-393
ГОСТИVAR	АПТЕКА КАЙСЕР ФАРМ АПТЕКА ВИВАЛЕК 1 078-452-702	АПТЕКА АМБРОЗИЈА ФАРМ 02-3224-399	АПТЕКА БИОФАРМ 044-344-292
АПТЕКА ДИТИ ФАРМ	АПТЕКА ЗАНИ ФАРМ 031-445-434	АПТЕКА АНДРЕА ЛЕК 02-3225-422	АПТЕКА ВИТАЛ ФАРМ 071-536-614
АПТЕКА ДИТИ ФАРМ 3	НЕГОТИНО АПТЕКА НЕГОТИНО 043-361-433	АПТЕКА БЕТИ 070-322-633	АПТЕКА ДУШИЦА ФАРМ 044-451-002
АПТЕКА ПРО-ФАРМ	АПТЕКА НЕГОТИНО 1 043-361-433	АПТЕКА ВИВАЛЕК 1 02-2617-740	АПТЕКА ЛИРА 070-623-207
АПТЕКА ПРО-ФАРМ	НОВО СЕЛО АПТЕКА ЗДРАВЈЕ 034-522-279	АПТЕКА ВИВАЛЕК 2 02-2562-222	АПТЕКА МЕДИКА 044-339-466
с.ЧЕГРАНЕ	ОХРИД АПТЕКА БИО-ЛЕК 046-260-580	АПТЕКА ВИВАЛЕК 3 02-2616-338	АПТЕКА ФАРМАКОН 071-547-912
042-321-363	АПТЕКА КАВАЈ 046-260-940	АПТЕКА ГОЛД МУН 2 02-2635-555	АПТЕКА САНО ФАРМ с.ПИРОК 044-371-579
АПТЕКА ГЕНИУС-ФАРМ	АПТЕКА ПАШОЛИ 046-255-070	АПТЕКА ГОЛД МУН 5 02-2431-600	АПТЕКА ХЕРБА ФАРМ 2 с.ТЕАРЦЕ 071-224-827
с.ДОБРИ ДОЛ	АПТЕКА ПЛАНТА 046-250-533	АПТЕКА ГОЛД МУН 7 02-2655-500	АПТЕКА МЕНА ФАРМ с.ВРАТНИЦА 078-415-079
042-311-229	АПТЕКА ХЕЛЕДОНА 046-257-744	АПТЕКА ДАТЕЛ ФАРМА 02-2612-536	АПТЕКА ЛОСИОНЕС МЕДИКА с.ДОЛНО ПАЛЧИШТЕ 044-391-025
АПТЕКА АЛБИ ФАРМ	ПЕХЧЕВО АПТЕКА АРНИКА 033-441-676	АПТЕКА ДНА АННИ ФАРМ 3 02-2445-935	ВЕВЧАНИ АПТЕКА БЕЛАДОНА 070 -362 -210
с.ГРАДЕЦ	ПРИЛЕП АПТЕКА 2005 ВИВА ФАРМ 048-400-901	АПТЕКА ЕКО ФАРМ АРАЧИНОВО 070-902-960	ВЕЛЕС АПТЕКА МАГНА ФАРМ 1 043-228-666
071-822-270	АПТЕКА БИОЛЕК 048-416-208	АПТЕКА ЕКО ФАРМ 070-902-960	АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 1 043-235-121
АРТЕКА НЕО-ФАРМ	АПТЕКА КАРАКАШ 1 048-414-722	АПТЕКА ЯСМИН 02-2794-349	АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 2 043-251-005
C.НЕГОТИНО	АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 1 048-422-551	АПТЕКА ЛИНЦУРА 02-2434-600	АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 3 043-230-121
042 222 201	АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 5 048-550-110	АПТЕКА ЛИНЦУРА 2 02-3114-303	АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 4 043-229-255
КАВАДАРЦИ		АПТЕКА МАК ФАРМ 02-3071-289	АПТЕКА ХАМАМЕЛИС 046-702-706
АПТЕКА ФАРМАКОН-ЛЕК		АПТЕКА МАКМЕДИКА	АПТЕКА ХАМАМЕЛИС 2 046-702-706
043-411-891			СТРУМИЦА АПТЕКА ВЕРБЕНА 034-551-031
АПТЕКА ФАРМАНЕА			ВИНИЦА АПТЕКА АРКА 033-362-685
043-550-900			АПТЕКА АРКА НОВА 033-364-685
КИЧЕВО			
АПТЕКА ХЕРБА 1			
045-223-978			
АПТЕКА ХЕРБА 2			
045-261-265			
АПТЕКА БЛИНА			
045-222-550			
АПТЕКА БРУНО 1			
045-223-834			
АПТЕКА БРУНО 3			
045-224-340			
АПТЕКА ЛИНОВА			
045-222-324			
КОЧАНИ			
АПТЕКА ФИТОМЕД			
033-273-805			

Plivit® D 2000

среј за перорална употреба

- ✓ содржи холекалциферол (витамин D₃)
- ✓ 1 притиснување на спрејот содржи 50 µg/2000 IU витамин D₃
- ✓ 1 шише - 10 ml/95 притиснувања
- ✓ се чува на температура помеѓу 15-25°C



- ✓ за нормална функција на имунолошкиот систем
- ✓ за нормално одржување на коски и заби
- ✓ за нормална функција на мускулите
- ✓ маслен раствор
- ✓ за возрасни и деца над 12 години

ПЛИВА дооел Скопје, Никола Парапунов 6.б. Скопје, тел/факс: 02 / 3062 702



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.



LIVSANE

LIVSANE Лактаза

ЕНЗИМОТ ЛАКТАЗА ГО ПОДОБРУВА ВАРЕЊЕТО НА ЛАКТОЗА КАЈ ЛУЃЕ КОИ ИМААТ ТЕШКОТИИ ПРИ ВАРЕЊЕТО НА ЛАКТОЗАТА.

Во случај на интолеранција на лактоза, телото произведува мала количина на лактаза или воопшто не ја произведува.

Овој процес води до најчести симптоми, како што се **дигестивни проблеми и надуеност.**



C.HEDENKAMP GMBH & CO.KG, ГЕРМАНИЈА

ЕВРОПА ЛЕК ФАРМА ДООЕЛ, СКОПЈЕ

...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.