

## УНИКАТНОСТА НА БУБРЕГОТ

---

ДАЛИ ДЕБЕЛИНАТА Е НАВИСТИНА БОЛЕСТ?

---

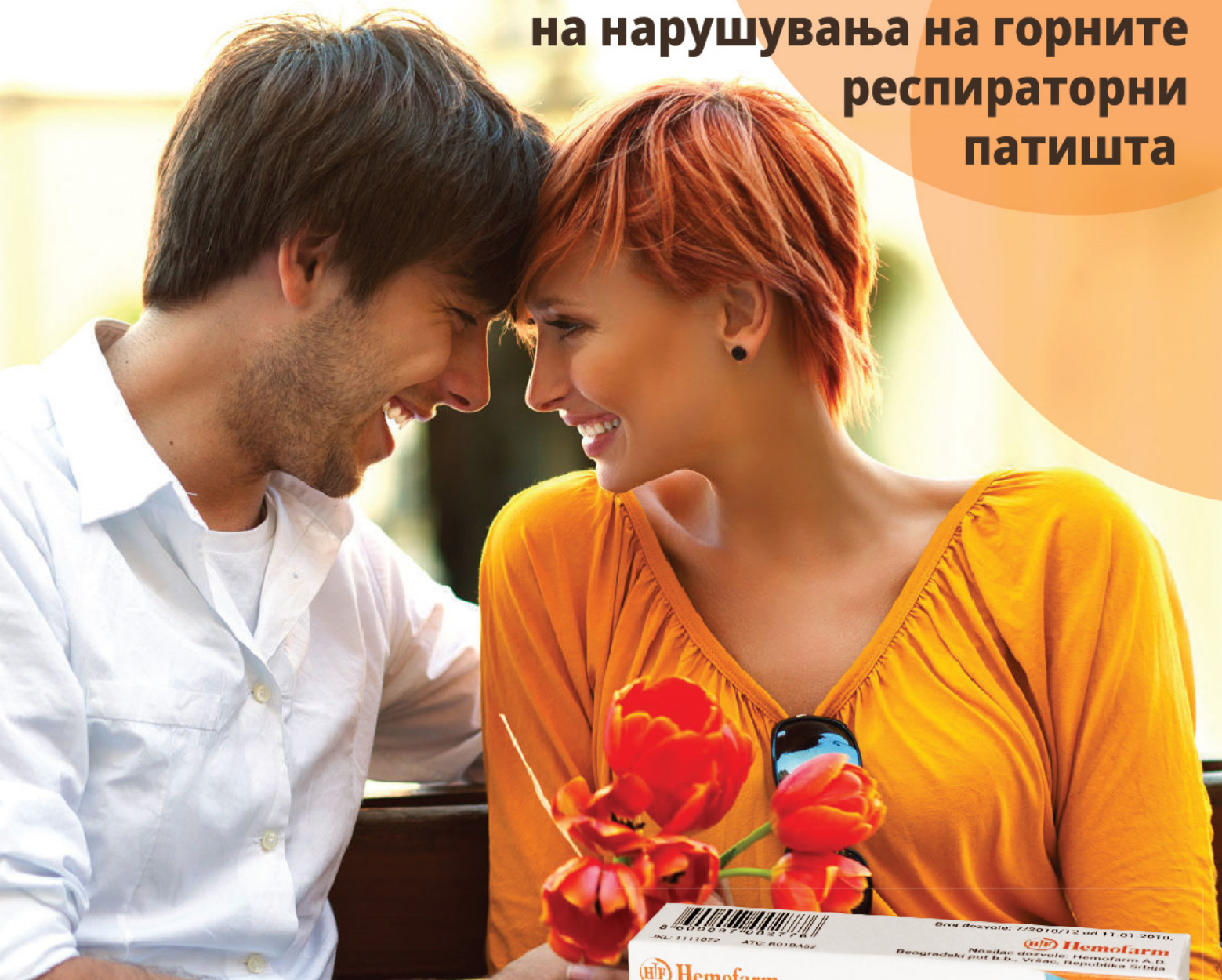
СПИЕЊЕ И ТЕМПЕРАМЕНТ

---

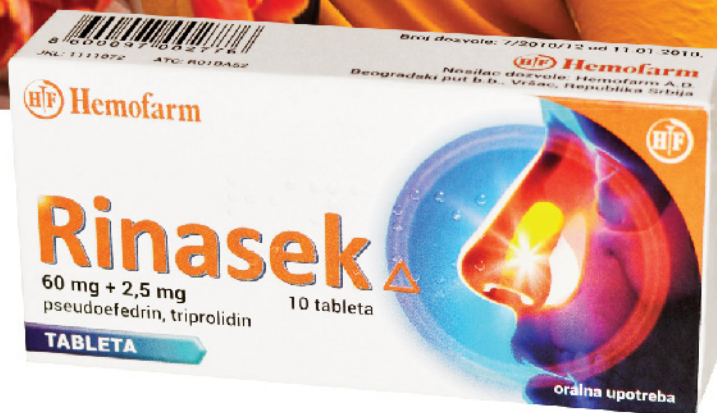
**БЕЗВРЕМЕНСКА УБАВИНА**  
**БИЛЈАНА ДЕБАРЛИЕВА**



# За симптоматско олеснување на нарушувања на горните респираторни патишта



- Алергиски ринитис
- Вазомоторен ринитис
- Настинка



**HIF Hemofarm**  
STADA GRUPA

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

## СПИЕЊЕ И ТЕМПЕРАМЕНТ



## ГОЛЕМА ДЕБАТА: ДАЛИ ДЕБЕЛИНАТА Е НАВИСТИНА БОЛЕСТ?

## БРЗО ЧИТАЊЕ – ВЕШТИНА НА НОВОТО ВРЕМЕ

## ХИПЕРХИДРОЗА – ЗГОЛЕМЕНО ПОТЕЊЕ И ЛЕКУВАЊЕ



## ПОВРЕДИ ПРИ СКИЈАЊЕ И НИВНА ПРЕВЕНЦИЈА

### ИМПРЕСУМ

Шеф на редакција: Есин Зекир | Уредник на фотографија и ликовно-графички уредник: Ланча Наумовска  
Соработници: Сања Горѓева | Ивана Димишкова | Лавинија Петруновски | Дејан Трпевски | Емилија Спасовска Мојсовска  
Гордана Андоновска | Лидија Бисеркоска | Весна Ставрова | Катерина Ристоска | Данчо Шурков  
Лектура и коректура: Ивана Коцевска | Превод: Ардита Зулфиу | Фотографија на насловна страна: Иван Наунов  
Издавач: Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје, ул. Јадранска Магистрале бр.31, 1000 Скопје  
Техничко уредување: Идеа Лаб ДЕ ДОО | Маркетинг: bettymkd@phoenixpharma.com.mk | Печати: Европа 92, ул. Кривацка бр. 52, Кочани  
Фотографии и илустрации: Depositphotos, ако не пишува поинаку | Илустрации: Фреерк, 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 објавените авторски текстови како и за содржините кои се огласуваат во магазинот BETTY, вклучувајќи и каква било ненамерна грешка или пропуст во содржината. Со сета објава на рекламита во списанието, правните субјекти чии производи се рекламираат задолжително ќе ги почитуваат одредбите од Упатството за начинот на огласување на лекови и медицинските помагала. Закон 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 секоја одговорност од можна 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 какви било цели, без претходно писмено одобрување од страна на издавачот на магазинот. Редакцијата на списанието BETTY нема обврска да ги враќа примените текстови, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175

# УНИКАТНОСТА НА БУБРЕГОТ

Децени наназад придавајќи голема важност на кардиоваскуларните и малигните заболувања, а сега во време на пандемија кога целокупната јавност е свртена кон заболените од SARS CoV-2 и неговите компликации, некако бубрежните заболувања како да се неправедно потиснати и како да е подзаборавена нивната комплексна и совршено важна улога во одржувањето на хомеостатските, метаболичките, ендокринолошките и регулаторните механизми и потреби на организмот.

Ако се има предвид дека повеќе од 850 милиони луѓе во светот имаат некоја форма на бубрежна болест, односно едно од 10 возрасни лица се лекува од различна форма на бубрежна болест, што ако се спореди со останатите хронични заболувања е двапати повеќе од оние што живеат со дијабетес мелитус (422 милиони), дваесет пати повеќе од светската преваленца со малигни заболувања (42 милиони) и приближно исто толку со AIDS/СИДА (36,7 милиони), станува многу појасно колку е важно што почесто да мислиме за здравјето на наште бубрези. Фактот дека едно од три возрасни лица кои се лекуваат од дијабетес мелитус и едно од пет возрасни лица со покачен крвен притисок може да развие бубрежна болест, која во најголемиот број на случаи доведува до хронична бубрежна болест и до терминална бубрежна слабост, го надополнува мозаикот за важноста од рана детекција и превенција на болестите на овој уникатен орган.

Уринарниот (мочен) систем се состои од органи кои учествуваат во регулацијата на волуменот и составот на телесните течности: бубрези, мочоводи, бешика и мочен канал. Централен орган на уринарниот систем се бубрезите, кои се сместени во задниот дел на стомакот, по еден од секоја страна на 'рбетниот столб, при што левиот бубрег е нешто повисоко поставен за разлика од десниот. Комплексната градба на бубрегот во кој се врши регулација на волуменот на течности, електролити, витамини и хормони, претставена од околу милион микроскопски филтри наречени нефрони, зборува за уникатноста на бубрегот во одржувањето на нашето здравје. Дури и при само 10 % функционално ткиво на бубрезите тие можат непречено да ја одржуваат хомеостазата и сè уште да не презентираат симптоми на нивна болест или да бидат



неспецифични. Ако еден бубрег или еден негов дел не може добро да ја извршува својата функција, тогаш другиот бубрег или остаточниот дел од бубрегот ја презема неговата функција за да го одржи нормалното функционирање на организмот. На тој начин важните физиолошки параметри (крвен притисок, крвен волумен) остануваат нормални, сè до моментот кога бубрезите повеќе не можат да ја компензираат загубената функција.

Во бубрезите се создава урината што претставува производ настанат со филтрација на крвта во бубрезите. Нејзиниот состав зависи од способноста на бубрезите да ги задржат материите што му се неопходни на организмот за правилно функционирање (јаглехидрати, протеини, електролити), а да ги излучат токсините, вишокот на супстанции внесени со храната, заедно со крајните продукти од метаболизмот.

Покрај оваа екскреторна функција на бубрезите, тие имаат и ендокрина функција, преку производство, активација и деградација на хормони, како што е еритропоетинот, со чие дејство бубрезите учествуваат во создавањето на еритроцитите (црвените крвни зрнца) во коскената срцевина, додека со производството и регулацијата на нивото на ренин и простагландини бубрезите влијаат и на васкуларниот систем и регулацијата на крвниот притисок. Во бубрезите се создава и активната форма на витаминот Д, наречена калцитриол, кој е важен за регулација на калциумот и фосфатите во организмот, основни минерали кои се клучни во минерализацијата на коските. Бубрезите ја регулираат и количината на вода во организмот, преку поттикнување на лачење на одредени хормони кои при дехидратација ја задржуваат водата во организмот, а го намалуваат волуменот на урината (антидиуретски хормон и алдостерон), чиешто лачење е намалено во услови кога постои преоптовареност на организмот со вода и тогаш е зголемен волуменот на урината.

Бубрежните заболувања може да бидат предизвикани од различни причини: инфекции, токсини, поради пореметен проток на крв низ бубрезите, поради неможност да се измокри урината (присуство на бубрежни камчиња, различни тумори, зголемена простата кај мажи, кои вршат притисок или комплетно ги затвораат мочоводите), покачен крвен притисок, генетски и метаболички заболувања (дијабетес мелитус), автоимуни заболувања. Како резултат на овие заболувања, ако навремено не се дијагностицираат и лекуваат, може да доведат до акутно бубрежно оштетување на бубрезите – АБО (нагло намалување на бубрежната функција и лачење на урината во тек на неколку часа или дена) или да доведат до хронична бубрежна болест – ХББ во која нарушувањето на бубрежната функција настанува бавно, најмалку во тек на три месеци. ХББ е причина за 2,4 милиони смртни случаи годишно, за зголемен кардиоваскуларен морталитет, како и за прерана смрт (пред 65 година од животот). Овој морталитет кој од година во година сè повеќе се зголемува, се предвидува дека до 2040 година ќе биде 5 водечка причина за смртност во светот.

Зависно од причината која довела до бубрежно заболување симптомите може да бидат неспецифични, долг временски период и да ги нема воопшто, може да се преклопуваат со симптомите и да бидат во склоп на одредено системско заболување што се лекува. Вообичаено први симптоми што укажуваат на проблеми со бубрежната функција се потешкотии со мокрењето (зачестено мокрење, неможност да се контролира мокрењето, болки при мокрење, намален млаз на урина, променета боја и миризба на урина, неможност да се измокри). Може да се јават болки во слабините, во стомакот, во висина на мочниот меур. Може да е покачена и телесната температура. Со ненавременно лекување и прогресија на болеста се јавуваат потешкотии во извршувањето на секојдневните активности, појава на гадење, мачнина, зголемено чувство на замор, пореметено спиење, намален апетит, чешање и жолта преобоеност на кожата, се јавуваат и отоци, кои можат да бидат првично на лицето и плуждовите, а потоа и генерализирани (со задршка на течност во стомакот, белите дробови, срцето). Може да доведат до пораст на крвниот притисок, развој на слабокрвност, пореметени електролити во крвта, со развој на срцеви аритмии, неправилна минерализација на коските и нивна слабост.

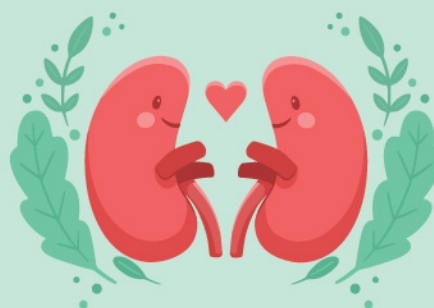
Многу е важно навременото препознавање на бубрежната болест, со што се зголемува можноста за лекување и се забавува понатамошното напредување на болеста. Покрај добро земената анамнеза, клиничката слика на болеста и

клиничкиот преглед, основно е да се направат лабораториски иследувања со целокупен преглед на крвта, особено на деградациските продукти на метаболизмот (креатининот, уреата, уричната киселина), електролитите во крвта, комплетен преглед на урината и особено за присуството на протеини во урината, кои претставуваат еден од маркерите за бубрежно заболување. Потребно е и да се направи микробиолошки преглед на урината, да се пресмета клиренс на креатининот и да се направи ултрасонографски преглед на уринарниот систем и абдоменот. Кај сомнеж за одредени заболувања на бубрегот е потребно и да се направи бубрежна биопсија.

Како што симптомите зависат од причината која довела до одредено бубрежно заболување, така и лекувањето зависи од неа и опфаќа третман на основната болест, соодветен хигиено-диететски режим, намален внес на соли, доволен внес на течности, регулација на крвниот притисок, шеќерот во крвта, прекин на пушењето и внесот на алкохол, намалување на зголемената телесна тежина, редовно примање на пропишаната терапија, неземање на лекови без совет на доктор, како и редовна физичка активност. Додека ХББ во терминален стадиум се лекува со заместителна бубрежна терапија – хемодијализа и нејзини модалитети, перитонеална дијализа и трансплантација на бубрег. Затоа е многу важно промовирањето на здравјето на луѓето преку овозможување универзален и рамноправен пристап до висококвалитетна здравствена заштита, намалување на нееднаквата достапност на здравствена заштита и услуги меѓу одредени социо-економски групи на население.

*Чувајте ги вашите чудесни бубрези за да го сочувате вашето општо здравје. Почесто мислете на овој уникатен орган во вашиот организам и посветете му поголема нега и грижа.*

**д-р Катерина Ристоска**  
специјалист по интерна медицина  
ПЗУ Нефро плус, Скопје





# Спиенење и темперамент



## КАКО ВЛИЈАЕ ТЕМПЕРАМЕНТОТ ВРЗ СПИЕЊЕТО?

Спиенењето и темпераментот на бебињата и децата се тесно поврзани, а поради тоа честопати се потребни посебни стратегии и тренинзи за спиење за да дојдете до посакуваните проспани ноќи.

### Дали ова ви звучи познато?

„Морам да скокам на пилатес топка за да ја успијам.“

„Како да му е страв да не испушти нешто. Тој едноставно не сака да губи време за спиење.“

„Таа забележува СЕ. Не пропушта ништо.“

„Само што ќе го спуштам во креветче, ги отвора ширум очите и морам да почнам одново.“

„Спиенењето е тешко уште од моментот кога се роди. Едноставно не сака да спие... никогаш.“

## КАКО СЕ ПОВРЗАНИ СПИЕЊЕТО И ТЕМПЕРАМЕНТОТ НА БЕБЕТО?

Некои деца имаат посмирени реакции кон информациите што доаѓаат до нив. Најчесто, за нив спиењето не е проблем, бидејќи тие се способни да ги смират своите емоции, да се „исклучат“ од надворешниот свет и да потонат во длабок сон.

Други деца – најчесто ги нарекуваме „многу темпераментни“ – имаат многу повеќе потешкотии со спиењето. Во текот на денот тие впираат многу повеќе информации, бомбардирани се од своите сетила кои тешко ги контролираат, а тоа им отежнува да се смират, да се „исклучат“ од надворешниот свет и да потонат во длабок сон.

## КОИ КАРАКТЕРИСТИКИ ВЛИЈААТ ВРЗ СПИЕЊЕТО?

### Интензитет

Сè е поизразено. Ако се среќни, тие се навистина среќни. Кога ќе се вознемираат, експлодираат како бомби. Родителите на овие бебиња ќе кажат: „Ако не ја смирам за неколку секунди, после

ништо не може да ја смири.“ Ако се одлучите да правите тренинг за спиење, треба многу внимателно да се направат и тренингот и методата што ќе ги користите. Интензитетот е една од главните причини кој може да ви го исфрли тренингот за спиење од колосек. Овие палавковци не „кенкаат само 15 минути“, тоа може да биде еден час или/и повеќе хистерично плачење, многу ноќи по ред, без никакви промени. Затоа треба многу внимателно да се избере метода и пристап со кој ќе се прави тренингот, за да имате успех.

### Упорност

„Приспособливост“ и „флексибилност“ не се во речникот на темпераментните деца. Тие не се откажуваат лесно од она што го сакаат, ќе направат сè за да го добијат тоа што го замислиле. Ова е одлична особина кај возрасните, но кај децата може да биде истоштувачка за родителите. Важно е да знаете дека кога ќе се обидете да ги промените нивните навикки, тие ќе се борат со вас. Но, ако останете доследни, константни и ги поддржувате низ целиот процес, тие многу брзо ќе сфатат и ќе ги научат новите рутини и методи, а тоа ќе ви донесе проспани ноќи на сите.

### Перцепција

Тие забележуваат сè – буквално, сè. Гледајќи на големата слика, тоа е неверојатна вештина. Овие брилијантни мали умови ќе забележат емоции и врски. Ќе забележат дека нешто е поместено или мали промени во рутините. Тие, исто така, ќе забележат ако се двоумите во вашиот пристап кон спиењето, и ако не сте сигурни во вашите постапки. Ќе треба да бидете константни и поупорни отколку што некогаш сте биле ако сакате да направите тренинг и подобрување во спиењето. Треба да имате добро смислени план и рутина кои се јасни и повторливи.

## Живост/активност

Темпераментните деца се активни цел ден. Нивното мозочје работи цело време и смислува нови идеи. Повторно ќе кажам, тоа е одлична способност, но кај толку мали дечиња може брзо да ги раздражни и да предизвика премор. Можеби сте забележале дека во вечерните часови се најактивни со голема енергија. Тоа е затоа што не заспале на време. Кај овие дечиња многу е важно да внимавате на прозорецот на будност, не прескокнувајте дremки и навечер успивајте ги на време.

## Зголемена осетливост на сетилата

Кај темпераментните дечиња сетилата се многу високо изразени. Одредени текстури, звуци, светлина и разни мали ситуации може да им го отежнат заспивањето. Слично како приказната за „принцезата и грашокот“. Мал грашок под куп душеци ќе го осетат и нема да заспијат. Токму со тоа се соочуваат родителите кога се обидуваат да ги успиваат: најмалата промена или проблем со нивната средина за спиење значи дека нема да заспијат.



Тие реагираат различно во одредени ситуации. Некои од нив се иритираат од звуци и ги покриваат ушите кога ќе слушнат сирена, или добиваат тантруми во гужви и бучни места, од друга страна, некои сакаат и бараат поголем интензитет и бучава, овие деца најчесто сакаат да заспиваат со силно нишкање или скокање на пилатес топка.

Како родител на сензорно осетливо дете, многу е важно да ги препознаете нивните чувства, да ги набљудувате и да сфатите што им помага, а што ги стимулира и ги раздражува, само така ќе им помогнете да се смират, да заспијат и да ја преспиваат ноќта.

Доколку имате детенце за кое одговараат горенаведените карактеристики и не спие навечер, не очајувајте, проблемот не е во вас, виновен е темпераментот. Но и најтемпераментните дечиња, со добро направени план, рутина и методи за тренинг за спиење, можат да научат да ја преспиваат ноќта.

**Сања Ѓорѓева**  
сертифициран тренер за спиење на  
бебиња и деца



# КОМБИНИРАНАТА МОЌ НА ХЛОРХЕКСИДИН И СІТРОХ® КЛИНИЧКИ ДОКАЖАНО\* ГО НАМАЛУВА РИЗИКОТ ОД ИНФЕКЦИИ

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



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



## ГОЛЕМА ДЕБАТА:

### ДАЛИ ДЕБЕЛИНАТА Е НАВИСТИНА БОЛЕСТ?

Сè повеќе и повеќе експерти ја препознаваат дебелината како болест. За неког ова претставува изненадување, а за други олеснување, особено за оние што живеат со дебелина. Но, зошто дебелината е болест, а не едноставно само недостиг на волја или начин на живот? Дел од одговорот лежи во фактот дека дебелината е повеќе отколку што се чини. Многу повеќе.

Лондон, 2018 година. Бил одржан состанок на кој присуствувале група научници, од Кралскиот колеџ на лекари (Royal College of Physicians – RCP) каде што се дискутирало дали дебелината треба да биде признаена како болест или не. Д-р Ендрју Годард внимателно слушал. И би требало тоа да го прави. Пред само неколку месеци тој бил избран за 121. претседател на RCP – најмлад во последните 400 години.

За него овој состанок не бил игра на зборови, туку сериозна тема што ќе го промени начинот на кој луѓето ја гледаат и ја третираат дебелината. На крајот на состанокот гласовите биле обединети – дебелината претставува болест. Хронична, но, сепак, болест што може да се третира и зависи не само од нашите гени, туку и од модерната средина во која живееме.

„За здравјето на населението важно е да ја отстраниме стигмата поврзана со дебелината. Не станува збор за индивидуален избор на начинот на живот, туку болест предизвикана од здравствени нееднакости, генетски влијанија и социјални фактори“, вели д-р Ендрју Годард.

#### НАУКАТА ЗА ДЕБЕЛИНАТА

Тимот лекари на д-р Ендрју Годард не бил првиот кој се состанал за да дискутира во врска со дебелината. Ширум светот, слични експертски работни групи дошле до истиот заклучок што често предизвикува жестоки дебати во јавноста. Дебелината сè уште се смета за прашање на животен стил – колку јадете и колку малку се движите. Колку енергија внесувате и колку енергија трошите. Едноставно, нели? Но, според науката ова не е точно.

Со цел да сфатите зошто, да започнеме со краток експеримент за размислување.

#### Замислете болест која:

- Ги доведува луѓето во висок ризик од развој или влошување на други сериозни здравствени состојби како што се: кардиоваскуларните болести, дијабетес тип 2, зголемен крвен притисок, висок холестерол, опструктивна апнеа во текот на спиењето, одредени типови на рак, анксиозност и депресија,
- Го менува начинот на кој телото реагира на терапијата.  
Тоа што порано функционираше повеќе не функционира,
- Нашето секојдневно опкружување постојано ја засилува,
- Влијае на луѓето во текот на целиот живот.

Но, луѓето што живеат со оваа болест ретко бараат професионална лекарска помош, бидејќи веруваат дека сами може да се носат со тоа. Зарем не би сметале дека оваа болест е сериозен медицински проблем?

#### Нова надеж за подобро здравје

Оваа болест не е измислена ниту невидлива. Таа постои и се нарекува дебелина. Луѓето што живеат со дебелина се потсетуваат на тоа секој ден – во јавниот превоз, во продавниците за облека, парковите, дури и кога вечераат со луѓето што ги сакаат. Но, големината е најмалку важен аспект на дебелината. Важни аспекти се оние што не можете да ги видите.

Добрата вест е тоа што дебелината е болест која може да се третира, а луѓето што живеат со неа сè уште може да го подобрат своето здравје и благосостојба. Всушност, намалување на телесната тежина од само 5% е доволно за да се намали ризикот од некои здравствени компликации поврзани со телесната тежина, како што е висок крвен притисок.

Но, справувањето со телесната тежина нема брзи решенија. За да ослабнат и за да ја одржат телесната тежина на луѓето со дебелина им се потребни соодветен тековен третман и грижа. Поради тоа е важно да се препознае дебелината како болест и да се третира користејќи ги најновите научни достигнувања.

#### Еден начин на третман не е ист за сите

Иако многу луѓе имаат дебелина како заедничка карактеристика, на секој од нив му е потребен индивидуален план за третман. Сите ние имаме различни гени, здравје, животна историја, карактери и опкружување и не сме мотивирани од исти цели. Персонализираниот план за третман веројатно ќе бара комбинација од различни терапевтски опции за да се задоволат потребите на поединецот.

#### Сè поголем број здравствени работници разбираат што е потребно за да помогнат

Сè повеќе и повеќе здравствени работници ја препознаваат комплексноста на дебелината и учат како да помогнат. Нивниот сет алатки кои нудат различни терапевтски опции се зголемува и постојано се надградува. Денес во него се вклучени терапии за однесувањето (бихејвиорални терапии), замена на оброците и нискоенергетски диети, лекови против дебелина и баријатрична хирургија. Тие, исто така, гледаат подалеку од само што јадете и колку се движите. Современото справување со дебелината подразбира разбирање на индивидуалните шеми на исхрана (како, кога и зошто јадете), како и шемите на расположение, сон, стрес и физичка активност.



# Зошто јадеме?

На пример,



Понекогаш јадеме бидејќи  
сме гладни.



Другпат јадеме од задоволство,  
дури и кога не сме гладни.



Мозокот реагира на глад, задоволство  
и други импулси и одлучува каква  
акција да преземе.



Во текот на целиот ден, вашиот нервен систем, којшто го вклучува мозокот, прима сигнали за вашиот апетит од хормоните кои доаѓаат од различни делови на вашето тело, како што се желудникот, цревата и масното ткиво. Мозокот и овие хормони придонесуваат за тоа што, зошто и колку јадете.

**Но, откако ќе ја намалиме телесната тежина, промените во овие хормони за апетит може да предизвикаат да јадеме повеќе, што може да придонесе за враќање на телесната тежина. Ова може да го отежни справувањето со телесната тежина со тек на времето.**

Дознајте каква улога имаат хормоните за апетит  
во справувањето со телесната тежина на  
[TruthAboutWeight.com](https://www.TruthAboutWeight.com)





**Безвременска убавина**  
**БИЛЈАНА ДЕБАРЛИЕВА**

РЕЧИСИ ТРИ ДЕЦЕНИИ ГЛЕДАЧИТЕ ПРЕД МАЛИТЕ ЕКРАНИ ВЕ ДОЖИВУВААТ КАКО ДЕЛ ОД НИВНОТО СЕМЕЈСТВО. ШТО Е ОНА ШТО СЕКОЈДНЕВНО ЈА ХРАНИ ВАШАТА МОТИВАЦИЈА ЗА КРЕИРАЊЕ НОВИ СОДРЖИНИ?

Навистина речиси три децении, следната година се одбележуваат точно триесет години од моето прво појавување на ТВ. Како бројка звучи многу, ама мене чувството ми е како сè да поминало во еден миг. Многу емисии, многу проекти, а преку нив присутна во домовите на многу семејства, пред сè, редовни гледачи. Нивната почит секогаш ми дава мотив плус да го задржам истиот квалитет, дури да бидам и подобра, зашто како велат, годините си го носат искуството, ама уште поголема е одговорноста со секој изминат ден, месец, година. Човек учи додека е жив и исто толку треба да вложува во себе и во својата професија. Инаку, креативноста ја црпам од секојдневието, потребите и желбите на гледачите. Поинтересно е кога работите на разновидни содржини, тогаш не ви досадува ниту вам, ниту на публиката пред малите екрани.

ВАШАТА СОВРШЕНА ДИКЦИЈА И ВНИМАТЕЛНО ОДБРАНИОТ ФОНД НА ЗБОРОВИ ОТСЕКОГАШ БУДЕЛ ВОСХИТ КАЈ ГЛЕДАЧИТЕ. ДАЛИ СМЕТАТЕ ДЕКА ПОМЛАДИТЕ ГЕНЕРАЦИИ ГО ИМААТ ИСТИОТ ИНТЕРЕС ЗА НЕГУВАЊЕ И ПРАВИЛНО КОРИСТЕЊЕ НА МАКЕДОНСКИОТ ЈАЗИК?

Се менуваат времињата, се менуваат генерациите, ама, за жал, морам да кажам, не на подобро, барем кога станува збор за негувањето на македонскиот литературен јазик, посебно од страна на јавните личности. Ние, лицата од медиумите сме тие од кои младите генерации треба да го земат примерот за убаво и правилно говорење. Треба многу да се работи, многу да се чита, да се практикува литературниот говор во секојдневието. Имам среќа во четирите години од моето средно образование да имам професорка по македонски јазик која толку многу ми ја влеа љубовта кон македонскиот литературен јазик, што беше одлична основа за она што потоа беше моја професионална определба, а ја работам до денес. Многу е важно прво да сакаш, а потоа и да го зборуваш и да го негуваш литературниот јазик, нешто што, за жал, помладите генерации сè помалку го практикуваат.

ДАЛИ СЕ СЕЌАВАТЕ НА ВАШЕТО ПРВО ПОЈАВУВАЊЕ ПРЕД КАМЕРИТЕ? КОГА БИ СЕ НАВРАТИЛЕ ВО ТОА ВРЕМЕ, ИМА ЛИ НЕШТО ШТО ВИ НЕДОСТАСУВА ДЕНЕС?

Како не, го памтам како вчера да беше, збунета, исплашена, несигурна во себе, дали ќе прочитам како што треба. Се сеќавам дека 100 пати го прочитав текстот претходно и фокусирана само на зборовите и речениците, сум ставила маскара на трепките само на едното око, додека читав во живо еден прамен од





косата ми паѓаше на лицето, ама јас не се помрднав, зашто најважно ми беше да прочитам точно, без да згрешам. Со текот на времето сè станува рутина, па некои такви ситни работи не се ни битни, знаеш како да се справиш со нив во моментот. Во секој случај, остануваат убавите спомени од едни убави времиња за кои секогаш со задоволство зборувам!

**ИМАТЕ ПРОФЕСИЈА КОЈА СО СЕБЕ НОСИ СЕКОЈДНЕВНИ ОБВРСКИ ПОВРЗАНИ СО ВАШИОТ ФИЗИЧКИ ИЗГЛЕД. КОЈА Е НАЈВАЖНАТА НАВИКА КОЈА ЈА СТЕКНАВТЕ ЗА ДА СЕ ПОДГОТВУВАТЕ БРЗО, А, СЕПАК, ТОА ДА ИЗГЛЕДА БЕСПРЕКОРНО?**

Обврска која со леснотија ја прифатив како дел од мојата професија, моето секојдневие. Не е лесна и едноставна, зашто кај мене е рана утринска обврска да станеш кога ти е најубаво спиењето, да се нашминкаш, да се дотераш и да изгледаш одморено, свежо, насмеано. Ама кога ќе го навикнеш биоритамот на организмот така да функционира, веројатно и полесно се извршуваат тие рутински обврски. Јас секогаш од дома излегувам

комплетно средена и кога веќе ќе влезам во ТВ, со насмевка го упатувам првото добро утро до гледачите. Сакам да изгледам убаво и за мене и за гледачите кои некогаш случајно ќе ме сретнат и на улица. Брзината на подготовка ја стекнав и со годините, верувајте дека буквално за 20 минути сум подготвена да се појавам пред камерите.

**КАКО БИ ГО ОПИШАЛЕ ЗДРАВИОТ НАЧИН НА ЖИВОТ И ДАЛИ ПРАКТИКУВАТЕ ЗДРАВИ НАВИКИ?**

Во последно време да, бидејќи сите сме веќе свесни колку е важно да внимаваме на здравата исхрана, физичката активност, добриот сон, помалку стрес и најважното, доволно вода во текот на денот, зашто буквално е потребна за секое делче од организмот добро да функционира. Јадам многу малку леб, ако има месо, тогаш во комбинација со салата, сакам благо, ама веќе поредуцирано. Секако дека има исклучоци поради убави поводи да прекршам некое правило, ама гледам тоа да не биде често.

НА КОЈ НАЧИН ВОДИТЕ ГРИЖА ЗА ВАШЕТО ЛИЦЕ? ДАЛИ ИМАТЕ НЕКАКВА „ТАЈНА РУТИНА“?

Немам некои посебни ритуали, освен редовно и темелно отстранување на шминката од лицето по работниот ден, нанесување крем, најчесто само ноќен оти така бара моето лице и типот на кожата, редовни козметички третмани за чистење и хидратација на лицето. Последниве години дополнително внесувам и додатоци на исхраната кои помагаат и придонесуваат за обновување на колагенот во кожата, за убав, негуван и здрав изглед. Мојата тајна, всушност, е насмевката, а насмевката кај секогo комплетно го забравува ликот.

СЕГА ВЕЌЕ КАКО РОДИТЕЛ НА ДВЕ ВОЗРАСНИ ДЕЦА, КОЕ Е НАЈИНТЕРЕСНОТО НЕШТО ШТО ГО НАУЧИВТЕ ОД НИВ?

Родителите треба да ги научат децата на основните вредности на животот и како велат, да ги изведат на вистинскиот пат. Денешново време е многу сурово, непредвидливо, со многу опасности, пороци, и родителот секогаш стравува за своето дете. Но, и родителите треба да учат од децата, јас од моите согледав и научив дека во животот треба да ја користиш секоја можност и прилика што ти е дадена и никогаш да не се откажуваш од целта што треба и сакаш да ја постигнеш. Да покажеш храброст и одлучност во секоја ситуација, да држиш до својот став, да ја користиш секоја можност и секој миг. Зашто ако во моментот ти се даде шанса, а не ја искористиш, не знаеш дали повторно ќе ја имаш.

КАЖЕТЕ НИ НЕШТО ШТО ПУБЛИКАТА НЕ ГО ЗНАЕ ЗА ВАС.

Мислам дека јавноста отприлика знае доволно за секој од нас, јавните личности, зашто колку и да ја криеш приватноста и да ја чуваш само за себе, не можеш секогаш да се скриеш од будното око на публиката. Многу сум емотивна, знам да пуштам солза и кога сум среќна и кога сум тажна. Не дозволувам некој да ми го расипе расположението со негативни коментари. Јас во суштина сум личност која постојано има насмевка на лицето, оптимист сум по природа и во најлошото гледам светла точка, и кога имам некаков проблем си велам: Чекај, застани, не се разочарувај, ќе се најде решение и за ова!



ВО МЕСЕЦ КОГА НАЈГОЛЕМ АКЦЕНТ Е СТАВЕН НА ЖЕНСКИТЕ ПРАВА, КОЈА ПОРАКА БИ САКАЛЕ ДА ЈА УПАТИТЕ ДО СИТЕ ЖЕНИ НА КОИ ИМ НЕДОСТАСУВА МОТИВАЦИЈА И ХРАБРОСТ ЗА ОСТВАРУВАЊЕ НА НИВНИТЕ СОНИШТА?

Им порачувам да бидат свои, храбри, одлучни, да се сакаат и почитуваат себеси, за да бидат сакани и почитувани и од околината, пред сè, од најблиските, а потоа и од сите останати во нивното опкружување! Да не се откажуваат од ништо, да го живеат секој миг од животот со широко отворени раце, да се негуваат, да балансираат во секоја ситуација носејќи мудри одлуки, да уживаат во сите убавини што се пред нив и да бидат вистински столб на семејството!

# ПРИРОДНИ ИМУНОСТИМУЛАНСИ ПРОТИВ СЕЗОНСКИ ВИРОЗИ И ЗАЈАКНУВАЊЕ НА ИМУНИТЕТОТ



Сезоната на вирусни и бактериски инфекции е во полн ек, а погодени се сите старосни групи, од најмладата до најстарата генерација. Факт е дека тие почесто се јавуваат во овој период од годината, кога поради пониските температури повеќе време поминуваме во затворени и затоплени простории каде доаѓаме во контакт со многу други лица и каде условите за развој на микроорганизмите и ширењето на заразата се поголеми. Од друга страна, пак, надвор во овие зимски месеци имаме и најголемо загадување на воздухот кое и тоа како негативно влијае на нашиот имунитет и го олеснува патот и процесот по кој патогените бактерии и вируси ќе предизвикаат некое заболување во нашиот организам. За таа цел токму во овој период треба најмногу да обрнеме внимание на зајакнување на нашиот имунитет. Не можеме да очекуваме дека нашите имунолошки клетки можеме свесно да ги организираме и да ги пратиме во лов на предизвикувачите на болестите. Имунолошкиот систем има своја логика и свои правила, и ако го запознаеме како што треба, ќе можеме да утврдиме дали тој дејствува добро или, пак, барем примерно. Всушност, имунолошкиот систем

по правило лошо дејствува поради пореметување кое е возможно да биде отстрането – неадекватна исхрана, стрес, нездрав начин на живот. Правилен став кон себе и своето здравје, добра хигиена и чување на интегритетот на најголемиот имунолошки орган во телото – нашиот дигестивен систем, исхрана богата со витамини, пред сè, од групата А, Б, Ц, Д, внесување олигоелементи се од непроценливо значење во превенцијата на инфекциите, односно се фактори кои го подобруваат нашиот имунитет. Општо е познато дека некои витамини и минерали имаат директна улога во поттикнувањето и одржувањето на одбранбените процеси во организмот. Тоа, пред сè, се однесува на витаминот Ц кој организмот не го создава и мора да се внесува преку исхраната во доволни количини. Во поново време сè повеќе се користат и цитрусните биофлавоноиди кои се природни супстанции и се застапени најмногу во цитрусните плодови (лимон, портокал, мандарина, грејпфрут). Најчесто се застапени во форма на диосмин, кверцетин, рутин и хисперидин. И тие не можат да бидат произведени од организмот и мора да се земаат преку храна или додатоци. За нашиот организам се многу значајни, бидејќи имаат голема улога во повеќе биолошки функции. Пред сè, се смета дека биофлавоноидите се неопходни за правилно искористување на витаминот Ц и синергистично го зголемуваат неговото дејство.

За да го сфатиме нивното значење, накратко би се потсетиле на нивната улога и функциите што ги имаат во нашиот организам.

## ВИТАМИН Ц

- силен антиоксидант
- придонесува за намалување на заморот и исцрпеноста и нормална функција на имунолошкиот систем
- придонесува за одржување на нормална функција на имунолошкиот систем за време и по интензивна физичка активност
- корисниот ефект се постигнува со дополнителен внес на најмалку 200 mg витамин Ц дневно, покрај препорачаниот внес на витамин Ц

## ЦИТРУСНИ БИОФЛАВОНОИДИ

- моќни антиоксиданти стимулираат апсорпција и употреба на витамин Ц
- го намалуваат ризикот од кардиоваскуларни заболувања
- го намалуваат ризикот од дијабетес
- терапија на поддршка кај алергиски заболувања

## КОГА ПРЕПОРАЧУВАМЕ ДОДАТОЦИ НА ИСХРАНАТА СО ВИТАМИН Ц?

- при ослабен имунитет
- при замор и исцрпеност
- при грип и настинка
- при вирусни заболувања
- кај спортисти и рекреативци
- кај активни и пасивни пушачи

Весна Ставрова  
м-р по фармација



 **DIETPHARM**

**НОВО**

**BIO - C 500®**

**ВИТАМИН Ц  
И БИОФЛАВОНОИДЕН КОМПЛЕКС**

ПРАШОК ЗА ДИРЕКТНА ПРИМЕНА ВО УСТА БЕЗ ВОДА!



## ВИТАМИН Ц

- ✓ Силен антиоксиданс
- ✓ Придонесува за намалување на заморот и исцрпеноста и нормална функција на имунолошкиот систем.
- ✓ Придонесува за одржување на нормалната функција на имунолошкиот систем за време и после интензивна физичка активност.
- ✓ Корисниот ефект се постигнува со дополнителен внес на најмалку 200 mg витамин С дневно, покрај препорачаниот внес на витамин С.



**20 КЕСИЧКИ  
СО ПРАШОК**

**PharmaS**

# Снежана Стојчевска – поетеса



## ОД ШТО НАЈМНОГУ ЦРПИТЕ ИНСПИРАЦИЈА?

Инспирацијата ја црпам од себе самата и од секојдневието што го живеам, па така во различни периоди од животот ме окупираат различни теми. Мојата прва книга „Шеќер по подот“ ја издадов пред десет години и во неа преовладува љубовна и еротска поезија. Во следните книги, покрај љубовната поезија, преовладуваат филозофски, духовни, семејни тематика. Во последната книга „Ќе се завијам во песни“, која ја објавив во 2019 година, главна тема е загубата на мојот татко. Во моето петнаесетгодишно искуство како автор можам да кажам дека најсилни творечки двигатели се ерос и танатос, или раѓањето и смртта како најинтензивни духовни и физички случувања во нашите животи.

## ДА СЕ БИДЕ ПОЕТЕСА, ЗНАЧИ ДА СЕ БИДЕ..?

Искрена со себе и со другите, да се биде истовремено и во сопственото битие и отворена кон светот. Поетесите се полни со живот. Од нас извира живот, како што извира зборот. По природа сме хедонисти, страсни и сензитивни, го сакаме животот и умееме да пронајдеме убавина и онаму каде што навидум ја нема, во болката, на пример.

## СЕКОЈА НОВА КНИГА Е НОВО ПАТУВАЊЕ... ДАЛИ ВО БЛИСКА ИДНИНА ПЛАНИРАТЕ ДА СЕ ПРЕТСТАВИТЕ СО НОВИ ПОЕТСКИ СТИХОВИ?

Секоја нова книга е ново доживување и патување, но и продолжување онаму каде до сега сум застанала, како човек и како автор. Во моментот ја подготвувам мојата шеста поетска книга „Празно место“, која се надевам дека ќе излезе до крајот на годинава.

## ШТО Е ОНА ШТО ГО ИСПОЛНУВА ВАШЕТО ВРЕМЕ ПОКРАЈ ПИШУВАЊЕТО ПОЕЗИЈА?

Пишувањето оди рака под рака со читањето. Уживам да читам. Сакам да сум во тек со книжевната сцена и да разговарам за книгите. Секако, читам и странски автори. Од неодамна почнав да пишувам и рецензии. Уредувам и преведувам текстови за списанието за култура, литература и уметност „Современост“, каде веќе четири години сум извршен уредник, што за мене е прекрасно искуство. Голем љубител сум на филмски серии, но само оние со издржани сценарија, квалитетна глума и продукција. Исто така, љубител сум на природата и на патувањата. Сакам да патувам на места каде што не сум била, да си ја одморам душата и телото и да се наполнам со позитивна енергија.




## КОЈА ПОРАКА БИ САКАЛЕ ДА ЈА УПАТИТЕ ДО ЉУБИТЕЛИТЕ НА ПИШАНИОТ ЗБОР?

Читајте и поддржувајте македонски автори, тие се чувари на јазикот, и современите и оние кои своето творештво ни го оставиле како аманет. Неисцрпни се ризниците на Блаже Конески, Коста Солев Рацин, Анте Поповски, Гане Тодоровски, Петре М. Андреевски... Потрудете се да читате квалитетна литература. Истражувајте, не задоволувајте се со бестселери и популистичка литература. Животот е краток за празни конекции, лоши вина и неквалитетна литература. Исполнете се со суштина. Направете си го животот убав.



Човековиот организам може сам да го произведе **ВИТАМИН Д** во кожата со помош на сончевата сзетлина или тој може да се внесе преку храната. Особено во зимските месеци, од октомври до април, тешко е да се внесе доволно количество на **ВИТАМИН Д** само преку храната, па затоа е неопходно да се надполни преку додатоци во исхраната, кај сите старосни групи.

**Витаминот Д** достигнува најниско ниво во текот на зимските месеци и затоа научниците често го нарекуваат „сезонски стимул“, бидејќи ниските нивоа се поврзани со зголемена појава на респираторни инфекции.\*

-  Нормална функција на имунолошкиот систем
-  Одржување здрави коски
-  Нормална мускулна функција

\* согласно PIL, MULTI ESSENCE Витамин Д, Алкалоид АД

**ВИТАМИН**

**Д<sub>3</sub>**

**MULTI  
ESSENCE**

**ПОВЕЌЕ  
ОД ВИТАМИН...**



**ХРАНА ЗА ПОСЕБНА НУТРИТИВНА УПОТРЕБА -  
ХРАНА ЗА ПОСЕБНИ МЕДИЦИНСКИ НАМЕНИ**

  
**АЛКАЛОИД  
СКОПЈЕ**

*Здравјето е пред сè*

Следете нè на:  
Здравје без рецепт



 [facebook.com/zdravjebezrecept](https://facebook.com/zdravjebezrecept)  
 [instagram.com/zdravjebezrecept](https://instagram.com/zdravjebezrecept)

# ВЕТУ

## за месец МАРТ ИЗДВОЈУВАМЕ



**LIVSANE Капсули за цврста  
коса и нокти,  
60 капсули**

**+ балсам за нега на  
чувствителни усни ГРАТИС**

Сјајната коса и цврстите нокти претставуваат идеална убавина за многу луѓе.



**LIVSANE Брусница Плус  
30 капсули**

За поддршка на имунолошкиот систем, заштита на клетките од оксидативен стрес и одржување на мукозните мембрани.



**CENTRUM junior 1+1 ГРАТИС**

Граничен производ наменет за деца постари од 4 години. Содржи 16 витамини и минерали кои се важни за правилен развој. Арома на лимон - шумски плодови. Таблети за цваќање.



**Вазелин од невен и  
Д-Пантенол**

Вазелинот од невен и Д-Пантенол е наменет за секојдневна нега на чувствителна и иритирана кожа. Д-Пантенол помага во одржување на оптимална влажност на кожата, а маслото од невен ја смирува и негува вашата кожа.



**Lass B сируп за деца  
150 мл**

Лас Б е додаток на исхрана на база на мана, смоква, индиска урма и глуварче кои помагаат при физиолошкиот интестинален транзит.



**Lactasen  
45 капсули**

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



## Био-Ц 500® Директ 20 Кесички

Додаток во исхраната со витамин Ц и биофлавоноиден комплекс, придонесува за намалување на заморот и исцрпеноста и нормална функција на имунолошкиот систем.



## GlobiFer® forte + 40 таблети

Уникатна формула на хем и не-хем железо, со ниска доза на железо. Плус содржи витамин Б12 и фолна киселина. Несаканите ефекти се сведени на плацебо токму поради ниската доза на железото. Брзо и ефективно го подобрува нивото на хемоглобин. Наменет за: бремени жени, жени во репродуктивна возраст, деца и возрасни над 14 години и спортисти.



## Femibion® 1 New 28 таблети

Нова формула со 28 таблети и збогатен состав: холин, витамин Д, селен и железо. Се употребува за планирање на бременост и во првиот триместер од бременоста.



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

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



## NEUROBION® Форте 20 обложени таблети

Состав:  
Витамин Б1 - 100 mg  
Витамин Б6 - 200 mg  
Витамин Б12 - 200 mcg



## Imunitinn® MR + Imunitinn® C+Zn ГРАТИС

Уникатниот состав опфаќа иновативна активна состојка епигалокатехин-3-галат (EGCG) добиена од сув екстракт на лист од зелен чај, пробиотик Lactobacillus rhamnosus и витамин Д3 од 2000 IU.

- Превенција на вирусни инфекции на респираторен тракт
- Ублажување и лекување на симптомите на грип
- Стимулација на имунолошкиот систем
- Превенција на бактериска суперинфекција кај вирусни инфекции
- Помошна терапија во лекување на вирусни, бактериски и габични инфекции
- Заштита на клетките од оксидативен стрес
- Комфорна терапија, примена еднаш на ден

**ГРАТИС**

## Зелена крема од коноп за масажа на тело 250мл

## Сина крема од коноп со ефект за ладење 250мл

## Црвена крема од коноп со ефект на загревање 250мл

Конопни креми за масажа на кожа со миорелаксантно дејство.

- За масажа на мускули и зглобови
- Пред и по спортски активности
- Ослободуваат од згрченост и болка, зголемуваат циркулација на кожата
- Овозможуваат пријатно чувство на кожата и релаксирачки ефект.



## Chocodiet lax 23gr

Чоколада со лаксативен ефект.



## Chocodiet slim 23gr

Чоколада за слабеење.



## АНТИАКНЕ САПУН 100г

Со масло од мента. Го отстранува вишокот на маснотии од кожата, ја намалува можноста за појава на бактерии кои предизвикуваат акни, ја смирува и лади кожата.



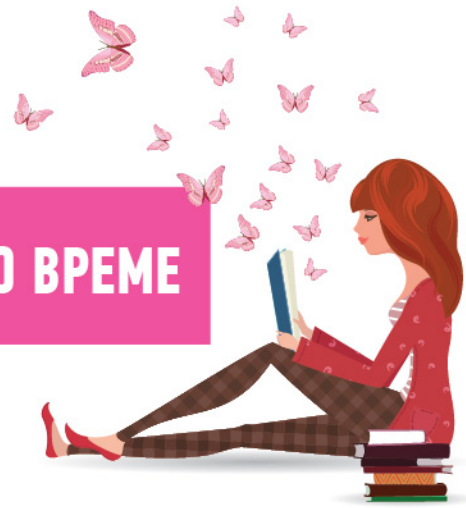
## АНТИЕГЗЕМА САПУН 100г

Сапун со природен боров катран. Помога при појава на егзема, псориаза, првут и акни.



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

## БРЗО ЧИТАЊЕ – ВЕШТИНА НА НОВОТО ВРЕМЕ



Со усвојување на методот „брзо читање“ најмалку двојно се зголемува брзината на читање, се здобива попозитивен став кон читањето и учењето, а како резултат на тоа се станува поефективна личност, која може да се фокусира на конкретна работа без поголем напор и притоа да ужива и да го управува своето време.

Читањето е процес што бара и предизвикува неколку сложени реакции – сензорни, искусвени, перцептивни, мисловни... Читаеме за да се информираме, за да научиме или за да се забавуваме.

Потврдено е дека постојат многу индивидуални разлики во тоа како и на кој начин читаеме. Многумина имаат присвоено лоши навики на читање, кои одземаат време, но и влијаат лошо врз разбирање на прочитаното. Со брзото читање излегуваме на крај со лошите навики, а штедиме и време. Помнењето ни служи за долгорочно потхранување со информации, но и за присетување на нив кога ни е потребно.

Со усвојување на методот брзо читање најмалку двојно се зголемува брзината на читање, се стекнува попозитивен став кон читањето и учењето, а како резултат на тоа се станува поефективна личност, која може да се фокусира на конкретна работа без поголем напор и притоа да ужива и да го управува своето време.

Брзото читање од корен го менува приодот кон читањето и учењето, а децата што ќе ја совладаат оваа техника се многу посамоуверени и брзо напредуваат, затоа што немаат страв од читање и од учење.

Потврдено е дека поради субвокализацијата, со традиционалното читање еден просечен возрасен читач може да чита со брзина од една до една и пол страница во минута или од 250 до 400 збора во минута, белетристика.

Традиционалниот начин на читање со векови не се променил, а ние сè повеќе треба да учиме, што значи дека ни е потребно усовршување на техниките за читање што помагаат за поголемо искористување и активирање на нашиот мозок.

Од когнитивен аспект, брзото читање се состои од вежбање на усвојување на целината на мислите, т.е. да се разбере поентата во неколку одеднаш видени зборови, да се создаде слика од прочитаното, а не да се поврзуваат одделните зборови. Ова се вика контекстуално или активно читање, уште додека читате се донесуваат заклучоци за прочитаното.

Ова е можно со проширување на видното поле, што секој може да го направи, со зголемување на брзината на ритмичното движење на очите т.н. лизгање по текстот и намалување на субвокализацијата за околу 50 проценти. На тој начин, додека читаеме паметиме слики и асоцијации, а не зборови, а знаеме дека сликите се паметат подолго и оттаму е тврдењето дека меморијата е посилна при брзото читање. Имено, нашиот мозок не знае што сме прочитале додека не си создаде слика за прочитаното. Важно е да се знае дека вештината брзо читање поттикнува истовремена активност на двете хемисфери.

Брзото поврзување и претворање на прочитаното во слика ве прави поприсутни и со поголемо влијание, нешто што отсутствува при традиционалното читање, затоа што мозокот има време да си мисли и на други работи.

Човек се смета за паметен ако развива поголема интелигенција, а ова, во секој случај, е еден од начините, бидејќи индиректно се елиминира стресот од мислечки активности, се зголемува свесноста за своите способности, способни сте за подобра организација на своите идеи и, едноставно, имате време за сè.

Овој метод е корисен за секој, од ученици, средношколци, студенти, наставници, професори и за сите што сакаат професионален развој. Минималната возрасна граница за совладување на брзото читање е осум години. Не постои ограничување според возраста, интелигенцијата, претходното работно искуство, успехот во училиште, просекот на факултет, професијата или друго.

За време на описменувањето во училиште околу 50 проценти од децата со леснотија го усвојуваат читањето. За другата половина тоа е тешка задача, од кои за 20 до 30 проценти читањето станува една од најтешките когнитивни задачи во животот. Притоа, неопходно е да се совлада способноста за гласно читање со точност, со соодветна брзина и изразност. Кога нема да се совлада течното читање, читачите читаат бавно и со напор, што им го отежнува помнењето на прочитаното и поврзувањето на идеите изнесени во текстот со сопственото искуство поради тоа што е нарушен ритмот на читањето. Тие што ќе совладаат течно читање не трошат многу време на препознавање на зборовите, па можат своето внимание да го пренесат на смислата на текстот. Според тоа, дури и кога сме возрасни, кај тие кај кои се јавува поголема потреба од читање, настанува фрустрација што укажува на тоа дека способноста за квалитетно совладување на информациите е чувствително прашање за секој поединец.

Загрижувачки е податокот дека многу родители уште во основното образование им ги читаат и раскажуваат лекциите и лектирите на своите деца.

Често се мешаат поимите концентрација и фокусирано внимание. Концентрацијата е свесно убедување на самиот

себе за насочување на вниманието кон нешто. Причините за распрсканоста на честичките на вниманието се слабата мотивација, недостиг од интерес за темата, несоодветна брзина на читање, недостиг од фонд на зборови, лоша организација, но и краткотрајните пораки што доаѓаат од присуството на мобилните телефони, социјалните мрежи, вклучениот телевизор додека читаме.

За разлика од тоа, фокусот е опуштена состојба на будност што значи да се чита, пишува, решава задачи, да се учи со леснотија, без оптоварување од просторот и од времето. Ова задоволство е еднакво како тоа кога се занимавате со омиленото хоби. Додека тоа го работите немате желба да погледнете во телефонот, во телевизорот...

Брзо читање може да се научи на неколку начини: со присуство на семинар каде што ве води обучувач низ техниките на брзо читање, сами следејќи инструкции во прирачниците за брзо читање или на интернет.

**м-р Гордана Андоновска**  
**сертифициран обучувач за методот**  
**за брзо читање**  
**Power reading**



## КОМПЛЕТНА ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВИ И ПОДВИЖНИ ЗГЛОВОВИ

### Глукозамин

Примарно се наоѓа во ѝрскавицата на зглобовите и игра клучна улога во нивната изградба. Сепак, уште во средната возраст, организмот почнува да не произведува глукозамин.

### Хондроитин

Хондроитин сулфат е градивна компонента на ѝрскавичното ткиво која спаѓа во групата на протеоглукани.

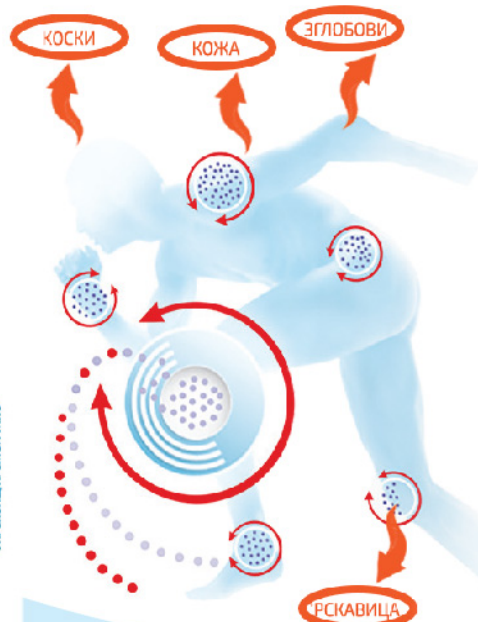
Таа му дава еластичност на ѝрскавичното ткиво и ја штити ѝрскавицата и лигаментите од повреди.

### Мсм

Извор на органски сулфур вклучен во формирањето на колаген.

### Екстракт од ѓумбир

Помага во намалување на болката и отокот на зглобовите.



**ПОДАРОК**  
**КРЕМА!**

**Stabiflex®**

www.kendy.mk

# ХИПЕРХИДРОЗА

## ЗГОЛЕМЕНО ПОТЕЊЕ И ЛЕКУВАЊЕ

Хиперхидрозата означува зголемено потење повеќе отколку што е потребно за регулирање на температурата на телото. Најчесто зафатени се пазувите, дланките, стапалата и лицето. Како појава е многу честа, се смета дека зголеменото потење е особено изразено кај 2 – 3 % од популацијата, од нив 51 % ексцесивно се потат под пазувите. Обично започнува зголемено потење на дланките и стапалата околу пубертетот, на возраст од околу 13 години, додека под аксилите се јавува подоцна. Во однос на причината на појавувањето изгледа дека има и генетска предиспозиција, затоа што пациентите, 30 – 65 % од нив, даваат податок дека и други членови од семејството се жалат на прекумерно потење.

Многу невролошки, метаболички и други болести, како болести проследени со температура, употреба на некои лекови може да се причина за енормното потење. Во повеќето случаи се работи за здрави луѓе. Покачување на топлина или емоции може да го провоцираат потењето, но оние кај кои потењето е проблем обично се потат неконтролирано цело време, независно од надворешната температура или расположението.

Ексцесивното потење може да има сериозни практични последици: тешкотии при ракување, при управување со автомобил, потреба од честа промена на обувки, облека, едноставно да носи низа ограничувања во креирањето на сопствениот стил. Секако, одлуката за примена на одредена терапевска процедура треба да биде со консултација со доктор, дерматолог во смисла на изведување и на одредени лабораториски анализи на крвта, гликемија, ниво на мочна киселина т.н. катехоламини, испитување на тироидната функција и сл. Тераписки можности за справување со овој проблем се следните:

### Користење на антиперспиранти

Локална терапија со антиперспиранти кои содржат различна концентрација на алуминиум хлорид. Во дезодорансите количината на оваа состојка е 1 – 2 %, но за да дејствува како лек, т.е. да прави опструкција на потењето треба да

биде во концентрација од 15 до 25 %. Ова се однесува за лесен и среден степен на хиперхидроза. Препаратите се со различна концентрација на алуминиум хлорид, апликацијата е секојдневна, а повисока концентрација може да доведе до иритација на кожата.

### Употреба на лекови

Антихолинергични лекови (метантелиум бромид), бета-блокатори, трициклични антидепресиви.

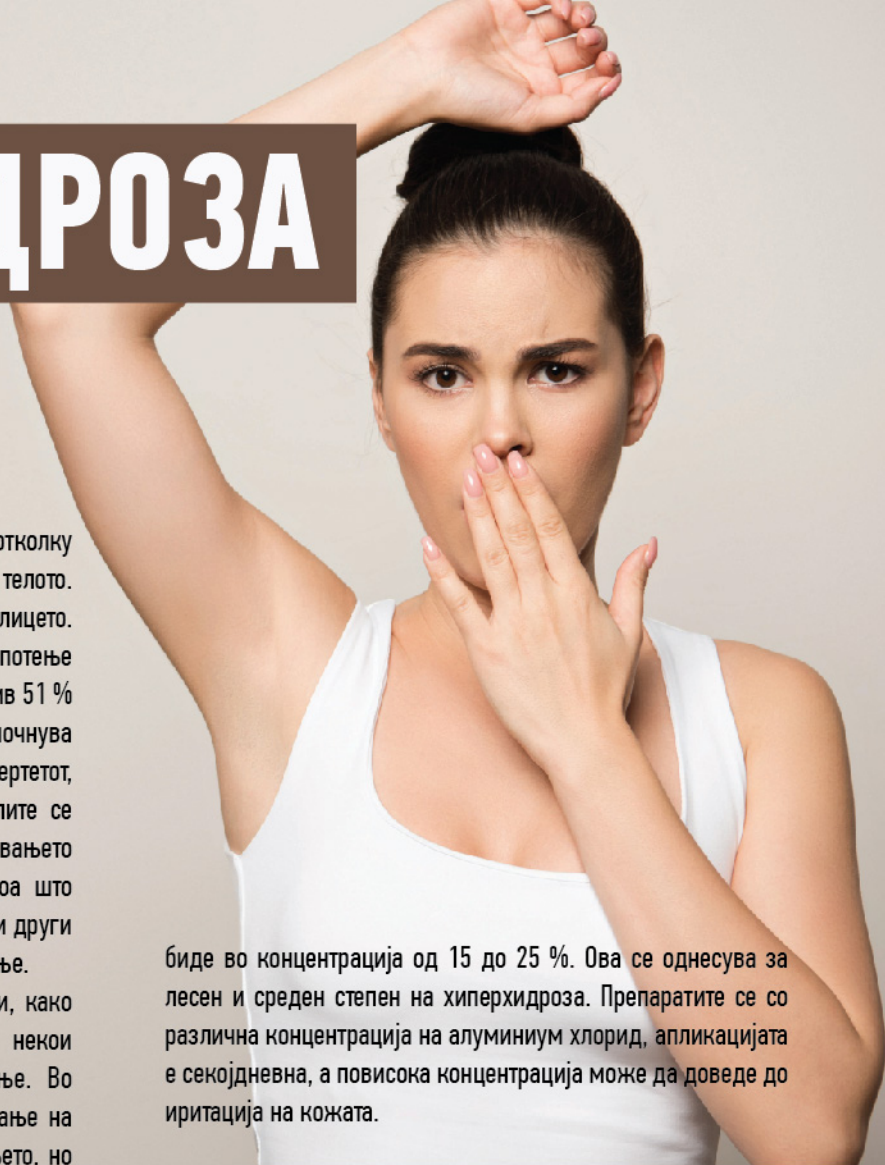
Се однесува, пред сè, за оние случаи кога причина за потењето е некоја друга болест.

### Јонтофореза

Хидрекс – терапија, пред сè, за зголемено потење на дланките и табаните. Потребни се 5–6 третмани, при што се воспоставува контрола на потењето за три месеци, а потоа постапката се повторува. Како споредни ефекти се појавата на црвенило, непријатно пецкање по кожата, појава на меури и др.

### Хируршки третман

Познат како ендоскопска торакална симпатектомија може да биде многу ефективен третман. Ако се работи за потење како проблем, пред сè, под пазувите, можно е и отстранување на жлездите во таа регија со киретажа и липосукција.



## БОТОКС

Се однесува на ботолинум токсин тип А кој е многу чист протеински препарат што се употребува во медицината веќе 30 години, а е многу ефикасен и безбеден како лек. Во мали дози особено се употребува во козметологијата. Ботолинум токсин тип А инјекциите го блокираат преносот на нервните импулси од нервот до потната жлезда. Ботоксот важи за вредна терапевска процедура за третман на овие состојби. Овој третман е навистина соодветен за пациентите со ограничена хиперхидроза. Третманот започнува со анестезирање на регијата која ќе се третира (анестетик во форма на крема). Потоа се даваат локални инјекции на ботолинум токсин тип А со ултра фини игли интрадермално. За ова се потребни околу дваесетина минути за една регија. Ефектот е видлив за една недела, односно намалување на потењето кај 95 % од пациентите кое трае 4 – 7 месеци. Потоа е дозволено повторување на постапката. Несаканите ефекти се незначайни и се однесуваат на

можна болка на местото на уводот до евентуална појава на мала модринка.

Ботоксот за терапија на хиперхидроза се покажа како ефикасен со оглед на тоа дека другите можности се краткотрајни или се со одреден ризик. Студиите покажале дека 80 – 95 % од пациентите имаат резултат со еден третман. Несаканите ефекти се минимални, а повторување на инјекциите е безбедно. Во лекувањето на хиперхидрозата се препорачува да се оди чекор по чекор, да се одреди дали е тоа генерализиран проблем или, пред сè, е ограничен. Според тоа се прави план за терапијата, кој, секако, треба да ги следи новите препораки. Секако, се препорачува да се искористат сите конзервативни можности во лекувањето пред да се примени хируршкиот третман. Намалувањето на потењето го зголемува квалитетот на живеење.

Лидија Бисеркоска  
спец. по дерматовенерологија



# Директно до здравје



- Железо 14 мг
- Витамин Ц 80 мг
- Фолна киселина 200 мг
- Витамин Б12 2.5 мг



Железо директ со вкус на црна рибизла

## Силаџа е во железото

# ПОВРЕДИ ПРИ СКИЈАЊЕ И НИВНА ПРЕВЕНЦИЈА

Со самото доаѓање на зимата и снегот, доаѓа и можноста за уживање во зимските спортови. Десетици илјадници скијачи и бордери ширум земјава со нетрпение го чекаат снегот, но мал дел од нив се целосно физички подготвени да одговорат на предизвиците на планината. Сето тоа доведува до повреди на самите терени, кои можат да се избегнат доколку имате одредена физичка подготвеност, соодветна и добро сервисирана скијачка опрема, добри услови за скијање и одговорност на ски-терените.



Најголем дел од повредите се трауматски, често поради лошите услови на терен, несреќи при ски-лифтовите и жичарниците, падови при скијање и судир со останатите учесници на ски-терените. Покрај трауматските повреди, на ски-терените често се забележуваат и случаи на дехидратација, хипогликемија („пад на шеќерот“) и замор поради непрекинато скијање.

Од трауматските повреди на терените најзастапени се повредите на колениот зглоб, бидејќи колениот зглоб има своја специфична анатомска структура и неговите функционални побарувања го прават највулнерабилен. При самото скијање може да дојде до т.н. динамичен валгус, состојба каде имаме свртување и ориентирање на коленото кон внатре, а притоа целата тежина на телото е префрлена на таа нога. Ова се случува во моменти на нагло запирање или промена на правец кој може да резултира од истегнување на лигаментите, па сè до нивно кинење. Оваа повреда покрај интензивната болка е придружена и со појава на оток, кој ги ограничува движењата во самиот зглоб, хематом и/или црвенило.

Кај повредите на долниот екстремитет каде што третманот се продолжува конзервативно, доста често повредените се

советуваат по повредата да го применат принципот на RICE: R – rest (одмор), I – Ice (лед), C – Compression (компресија со еластичен завој), E – elevation (елевација на повредениот екстремитет за намалување на отокот и болката).

Покрај повредата на колениот зглоб, доста чести се и повредите на рамото, бидејќи при секој пад наш рефлексен одговор е да го ублажиме падот со испуштање на рацете кон напред. Сето тоа може да резултира со дислокација на рамото, фрактура на коскените делови кои учествуваат во неговата градба, вклучувајќи ја и клучната коска, т.е. клавикулата. Покрај фрактурите и дислокациите, на ски-терените се сретнуваат и расекотини, хематоми, подливи, контузии кои може да се сретнат на сите делови од телото, со различен интензитет.

Со најголема претпазливост и важност треба да се сфатат повредите на главата и 'рбетниот столб, бидејќи може да имаат сериозни последици врз повредениот. При вакви ситуации повредениот треба да се стабилизира и да се проследи до ургентен центар каде што ќе се направи евалуација на повредата. Иако повредениот се чувствува добро, неговата состојба треба да се следи во следните два до три дена за со сигурност да се заклучи дека е сè во ред.



Сето ова може да се превенира доколку пред почетокот на спортувањето на снег се одвои малку време за телото да се подготви за соодветните потреби на терените. Тука, секако, најзначајна е физичката кондиција на скијачот, која доколку не е на соодветно ниво, најдобро би било да се започне со скијање на помали и полесни ски-патеки со паузи за одмор. Пред секое скијање телото треба да се загрее со најосновните вежби за истегнување, со цел да се стави мускулоскелетниот систем во одредена подготвеност. Голема предност имаат сите кои во текот на целата година се физички активни, барем три пати во неделата со спортови каде претежно е активна мускулатурата на нозете, независно дали станува збор за трчање, возење велосипед, играње кошарка или фудбал, одење во теретана.

Соодветната опрема е еден од главните предуслови за превенција на повредите и поради тоа пред секое скијање е потребно да се направи проверка на целата опрема, а пред стартот на секоја сезона и редовен сервис на скиите. Тоа вклучува одбирање соодветна опрема во зависност од тежината и висината на самите

скијачи, начинот на скијање и условите на самите стази. Една од доста честите грешки која се прави на терените е желбата да се скија уште еден пат, иако телото е исцрпено и несоодветно да одговори на потребите. Затоа е потребен одмор повеќе пати во текот на скијањето, со соодветна рехидратација и исхрана. Доста значајно е внесувањето на доволно течности, појадок богат со протеини и комплексни јаглехидрати и ужинки во текот на скијањето, како што е овошје или чоколадо.

Кон превенцијата на повреди важно е да се знаат правилата, условите и тежината на ски-терените на планината, затоа пред скијање на некое ново место најпрво информирајте се за ски-патеки на планината и нивната тежина. Сето ова заедно со вашата соодветна проценка ќе ви обезбеди незаборавно искуство и уживање на планина.

**Дејан Трпевски**  
доктор на медицина  
ски-доктор



[www.replek.com.mk](http://www.replek.com.mk)

**ПАРАФЕН®**  
ibuprofen, paracetamol (200 mg+500 mg)

ЗА ДЕН БЕЗ БОЛКА



**ДВЕ КОМПОНЕНТИ  
ВО ЕДНА ТАБЛЕТА  
ЗА БРЗО И СИЛНО  
ДЕЈСТВО**

- МУСКУЛНИ БОЛКИ
- БОЛКИ ВО ЗГЛОБОВИ
- БОЛКИ ВО ГРБОТ
- ГЛАВОБОЛКА, ЗАБОБОЛКА
- МЕНСТРУАЛНА БОЛКА



ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВОТО!

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

 **РеплекФарм**

# Нискокалорични и здрави оброци на вашата трпеца



Мои предлози за оброци кои се нискокалорични, а може да бидат присутни на вашата трпеца се следниве:

## Печурки со спанаќ

Потребни состојки:

- Праз или кромид по желба
- 150 г спанаќ
- 200 г печурки
- магнонос
- лук



*Начин на подготовка:*

Исчистете ги и исечкајте ги печурките и ставете ги да се динстаат заедно со кромидот и празот.

Додајте го спанаќот и оставете да се динста додека печурките не ја променат бојата. Откако ќе бидат готово, ставете врз нив ситно сечкан лук, магнонос и пола лажица маслиново масло.

## Бомбици од костени и чоколадо

Потребни состојки:

- 200 г пире од костени
- 50 г путер
- 2 лажички мед
- 2 лажички рум
- 100 г топено црно чоколадо
- 100 г изрендано црно чоколадо



*Начин на подготовка:*

Измешајте ги костените со путерот, румот и медот, растопете го чоколадото, измешајте. Почекајте малку да се излади и обликувајте бомбици, па секоја извалкајте ја во изрендано чоколадо

## Печена ципура со лук

Состојки:

- 2 парчиња ципура
- сол
- црн пипер
- лимон
- 2 чешниња лук
- магнонос



*Начин на подготовка:*

Претходно исчистените две парчиња од риба се полнат со лук, магнонос и лимон.

Во тавче се додава маслиново масло, се додаваат двете парчиња риба и се печат на 180 степени.

## Пита со јаболко и цимет од 3 вида интегрално брашно

- 150 г интегрално пченично брашно
- 150 г интегрално јачменово брашно
- 150 г интегрално овесно брашно
- 100 мл масло за јадење
- 200 мл растително млеко
- 2 јајца
- 1 лажичка сода бикарбона за готвење
- 1 лажичка цимет
- 2 јаболка
- 1 лажица семки од сончоглед
- 1 лажица ленено семе



Изматете ги со миксер маслото, јајцата и млекото, додајте го брашното и продолжете да матите, потоа додајте ги ренданите јаболка. Целата смеса ставете ја во плех за печење, наросете со семки од сончоглед и ленено семе и ставете ја да се пече на 180 степени 20 до 25 мин. додека не зарумени.

## Сува торта со боровинки

Потребни состојки:

- 400 г индиски ореви (отстоени во вода преку ноќ)
- 1 лажица сок од лимон
- 150 мл косово млеко
- 2 лажици мед
- 200 г боровинки свежи или замрзнати
- 200 г суви урми без коска (отстоени во вода преку ноќ)
- 100 г бадеми



*Начин на подготовка:*

-Прво се подготвува основа на тортата – пандишпан – ставете ги урмите и бадемите во блендер за да добиете леплива смеса.

Распоредете ја смесата во тава и притиснете ја рамномерно да се распореди, оставете ја во ладилник 15 минути.

- Исцедете ги индиските ореви и ставете ги во блендер заедно со сокот од лимон, кокосовото млеко и медот, блендирајте додека да добиете смеса како крем, потоа прелијте ја во тавчето врз основата – пандишпанот и рамномерно распоредете и оставете во ладилник 15 минути да се зацврсти смесата.

- Ставете ги боровинките (по избор) - додајте една лажица мед во процесорот за храна за да добиете смеса како крем и прелијте врз филот од индиски ореви, и ставете ја во тортата најмалку 3 часа во замрзнувач.

За сервирање оставете ја тортата 15 минути на собна температура.

Емилија Спасовска Мојсовска,  
магистер по нутриционизам



SYNERGY

www.synevit.net

CALCEED®

CALCIUM CITRATE + L-CALCIUM LACTATE 1200mg

**КАЛЦИУМОТ Е НЕОПХОДЕН ЗА ОДРЖУВАЊЕ  
НА ЗДРАВИ КОСКИ, ЗАБИ И МУСКУЛИ**

- Органски облик на калциум (Цитрат + Лактат)
- Максимална концентрација во една доза (1200mg)
- Најголема биорасположивост на Калциум
- Максимална апсорпција
- Со природни бои и засладувачи
- Начин на употреба: Една кесичка дневно, се раствора во чаша вода

**Акција - 50%**



ПРИРОДНИ  
ВИТАМИНИ

# Грижа за вашето милениче



## Како се справувате со миленичиња што се вознемирени или се плашат?

Причина за страв кај милениците најчесто знае да биде доцната посета на грумер (над 10-месечна возраст) или неправилно запознавање со третманот и алатките што се користат. Кога младо кутренце навреме ќе се запознае со звукот на фенот и вибрациите на машинката, понатаму во текот на животот посетата на грумер и самиот третман им е вообичаено нешто. Ако веќе се работи за возрастно куче со стравови, се работи полека и внимателно, дури некогаш и самиот третман не е целосен сè со цел да стекне навика. Најчесто, кај такви примери е потребно време и трпение, некогаш и година и повеќе, но позитивен фидбек секогаш имало.

## Што е она што треба да се направи пред да се донесе миленичето кај Вас?

Конкретно не треба да се направи ништо. Јас сум таа која има обврска на сопствениците да им даде насоки за правилно одржување и нега на миленикот меѓу третманите, правилен избор на четки и правилно четкање, така што ако сопственикот има прашања разговараме за нив. Доколку се работи за раса на кутре со специфичен изглед, разговараме за фризура, споредуваме слики и идеи, за на крај да се добие посакуваното.

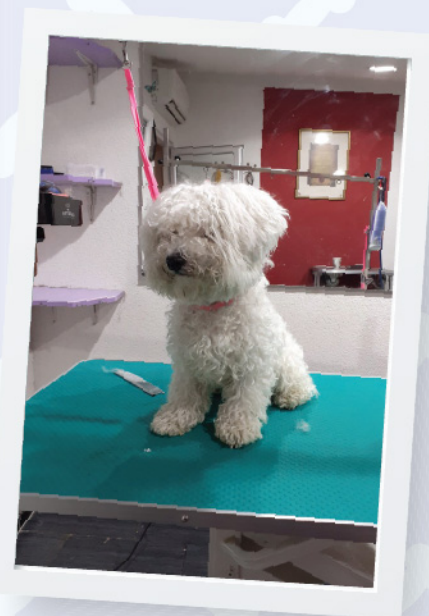
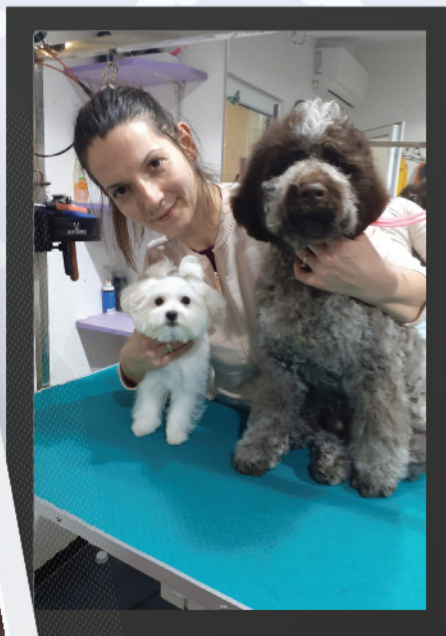
## Колку е важно редовно да се грижиме за изгледот на нашето милениче и зошто?

Редовното одржување, и дома и на грумер, е од голема важност, бидејќи само на тој начин може да имаме здрав миленик. Одредени раси, кои се моментално популарни, баш се многу захтевни во тој поглед и бараат доста четкање и дома. Од неодржување доаѓа до вплеткување на влакното, па оттаму и немање избор за фризура, па мора миленикот да биде ишишан кратко, што верувајте, не е желба на ниеден грумер. Сите сакаат да ги вратат милениците дома убави и средени, но потребно е крзното да се одржува и дома. Исто како што нам стоматологот не ни ги четка забите туку ние се грижиме за оралната хигиена а посетуваме стоматолог по потреба, и со крзното кај милениците е исто – мора здрави и редовни навики за здрав миленик.

## Кој е најзабавниот, а кој најтешкиот дел од Вашата работа?

Со оглед на тоа што со агресивни кучиња не работам, не гледам на дел од мојата работа како лесна или тешка. Секоја раса си има свои барања и свој стандард, така што секогаш кога ќе стигнам до крајот задоволство е да се види ефектот од работењето. Генерално е креативна работа и е прекрасно да се работи со кучиња.

Лавинија Перуновски  
професионален грумер



# БОЛНО ГРЛО

д-р Данчо Шурков, оториноларинголог

Грлото е орган, дел од горно респираторниот тракт, кој извршува витални функции во организмот, како дишење, голтање, зборување. Самата местоположба, веднаш позади носот и усната шуплина го прави грлото изложено на многу надворешни влијанија и фактори кои го загрозуваат нашето здравје. Од инфективна природа тоа се вирусите, бактериите, габички, а од неинфективна природа тоа се други причини како: загаден воздух, ладна храна или пијалоци, пушење, хемиски супстанции, алергени кои навлегуваат од надворешната средина во нашиот организам.

**Секое дете 7-10 пати годишно има болно грло, а кај возрасните оваа состојба се јавува поретко, 2-5 пати во текот на годината.**

**Најтипични први знаци за болно грло се:**

- надразнување на грлото или чешање кое може да премине во болка во грлото
- црвенило на слuzницата и чувство на печење во грлото
- оток со отежнато голтање на храна и течности

Може да биде присутно сувост во грлото, отечени лимфни жлезди по вратот, бели наслаги на крајниците.

Бидејќи овие состојби кои често влијаат на квалитетот на секојдневниот живот, извршувањето на работните задачи, комуникацијата потребно е брзо, ефикасно и безбедно решение.

Во третман на болно грло се препорачува локален третман со препарати за грло кои овозможуваат симптоматско ублажување на болката и имаат антисептично дејство (ја намалуваат веројатноста за развој на натамошна инфекција) и локално анестетско или аналгетско и противвоспалително дејство за ублажување на болката и воспалението. Препаратите за грло се достапни во форма на спреј, гаргара, но најчесто во форма на пастили.



**Тројна сила која брзо го враќа болното грло на правата фреквенција!**

**Септолете®**  
**TOTAL**

**Твоето грло е твоја моќ.**

- Брзо ја намалува болката
- Го намалува воспалението
- Ги отстранува причините за инфекција



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

**KRKA**

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

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



## ИНТЕРЕСНИ ФАКТИ ЗА ЖЕНИТЕ ВО МИНАТОТО

Како во денешно време така и во минатото, жените речиси никогаш немале право да се мешаат во религијата или, пак, да имаат некоја висока религиска позиција. Египет бил исклучок во тоа. Во Египет на жените им било дозволено да имаат титула „Сопруга на Бог“. За прв пат оваа позиција и била дадена на жена која многу му помогнала на еден од главните свештеници и постојано се грижела за статуата на богот. Покрај религиските признанија, истражувањата покажале дека во Египет жените биле дел и од музиката, танцот – на професионален начин.

Во Античка Грција жените не се сметале за граѓани и имале многу ограничени права и слободи. Кога станувало збор за разводот, таа била една од ретките работи што им била дозволена. Доколку некоја жена сакала да се разведе од својот сопруг, било доволно да го убеди мажот да го подготви договорот во нејзино име.

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 Б1, Б2, Б5, Б6, Ц, цинк цитрат, бакар, биотин и колоиден силициум диоксид.



За разлика од мажите, кои доколку сакале да се разведат од својата сопруга, доволно било да ја избркаат од дома и се сметаат за разведени. Како и за повеќето држави во минатото, така и во Рим, образованието на жените било табу-тема. Жените можеле да научат некои основни работи како пишување и читање, но не и повеќе. Постоеле семејства кои со цел нивната ќерка да биде поинтересно друштво за својот сопруг, сакале да ги образоваат. Тие изнајмувале приватни учители кои ги учеле девојките на разни теми. Жените на тој начин не само што биле позабавни, туку имале и поголемо влијание врз мажот.

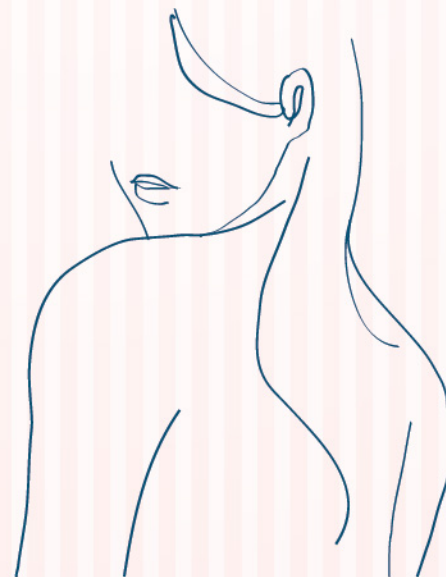
## БИОЛОШКИ РАЗЛИКИ КАЈ ЖЕНАТА

За разлика од мажите, жените имаат поизострен слух што им овозможува да го слушнат своето новороденче ако плаче, дури и кога спијат.

Жените побавно се вљубуваат од мажите, бидејќи чувството за доверба им е многу важно во овој процес.

Кога се трудни, жените навистина сјаат. Поради фактот што циркулацијата на трудните жени е многу побрза, кожата на жената станува посјајна и помазна.

Женското тело може подобро да се бори против инфекции отколку машкото тело.



# ДИАСТОП

Директӣ

## ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ

Соодветен при:

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

**9 милијарди пробиотски бактерии во една ќесичка + витамин Д<sub>3</sub>**

Приднесува 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.

ПЕРОРАЛЕН ПРАШОК  
ЗА ДИРЕКТНА УПОТРЕБА



БЕЗ ШЕЌЕР СО ВКУС НА ЈАГОДА И МАЛИНА



АЛКАЛОИД  
СКОПЈЕ

Здравјето е пред сè

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



# ЦИНК

## ВАЖЕН МИНЕРАЛ ЗА ЗДРАВЈЕТО

Цинкот е важен минерал чие присуство во нашето тело е неопходно за нормално функционирање на повеќе од 300 ензими. Исто така, игра важна улога во синтезата на ДНК, клеточната делба и клеточниот метаболизам. Неопходен е за синтеза на протеини и на тој начин го поттикнува правилниот раст и развој. Овој минерал е добар антиоксидант и имунолошки стимулатор, и, секако, игра важна улога во нормалната функција на тироидната жлезда.

Организмот се справува полесно со настинките и грипот кога има доволно цинк во него, затоа што помага за зајакнување на имунолошкиот систем. Освен тоа, цинкот ги стимулира процесите на регенерација на коските, и го спречува развојот на бактериите на кожата и мукозните мембрани, има способност да ја суши и затегнува кожата, а со тоа придонесува за намалување на чешање и болка.

Неправилната исхрана (храна која не содржи доволно цинк) е главна причина за недостиг на цинкот во телото, бидејќи овој минерал се внесува преку исхрана. Брзата храна и индустриските производи не обезбедуваат ни приближно доволно минерали и витамини, а нездравите навики, како што се пушењето и прекумерното консумирање кафе и алкохол, само придонесуваат за исцрпување на цинкот од телото.

Недостигот на цинк може да доведе до различни промени на кожата (акни, егзема, псоријаза, груба и сува коса, губење на коса), нарушување на растот, губење на апетит и тежина, забавен раст на коските, одложен менструален циклус. Намалениот имунитет поради недостиг на овој минерал може да предизвика чести настинки.

Храна богата со цинк. Телото апсорбира големи количини на цинк од храната, а најдобро од црвеното месо, рибата, бидејќи протеините се потребни за негова подобра апсорпција. Го има и во мешунките (грашок, грав, соја), житни растенија, печурки, семки од сончоглед итн.

**Ивана Димишкова**  
д-р по дентална медицина



 LIVSANE

За нормална  
функција на  
имуниот систем



...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.



# Хороској за март



## ОВЕН

Овој месец фокусирајте се на себе. Зачестете ги дружите со луѓето што ги споделуваат сличните желби и амбиции како вас — тоа ќе придонесе за засилување на вашата мотивација за постигнување поголеми успеси. Пролетта ќе ви донесе нова и свежа енергија, која позитивно ќе се отслика на вашето физичко и ментално здравје.



## БИК

Ова е одличен период за да направите редослед на приоритетите во вашиот живот. Она што е многу важно е дека меѓу првите редови треба да има простор за здрава исхрана. Што е многу, многу е. Време е за драстични промени кои ќе го засилат вашиот имунитет и ќе ви помогнат да се збогувате со вишокот килограми.



## БЛИЗНАЦИ

Ве очекува многу бурен почеток на месецот и мирен крај. Енергијата која ќе дојде заедно со пролетното затоплување ќе направи да имате поголеми очекувања од себе. Постојано ќе барате нови извори за продуктивно вложување на своето време и ќе се пренасочите кон личниот развој. Ве очекува месец полн со изненадувања.



## ПАК

Вие сте од оние кои и покрај многубројните планови и договори, сепак, во последен момент може да се откажете, да се разочарате или едноставно да немате желба за да ги довршите работите до крај. Време е да отворите нова страница со здрави навики, редовна исхрана и грижа за вашето тело.



## ЛАВ

Вашиот фокус во текот на март треба да биде насочен на вашите меѓучовечки односи. Време е да бидете малку самокритични и да се преиспитате како комуницирате со вашиот партнер, вашите најблиски и соработниците. Избегнувајте ги конфликтите и потрудете се да останете смирени.



## ДЕВИЦА

Непредвидливите промени на вашето работно место ќе ве натераат да преземете чекори кои ќе ве одведат до нови предизвици. Препуштете се на нови авантури, можеби токму тоа ви е потребно. Внимавајте на физичкото здравје, кое може да биде чувствително во овој период од годината.



## ВАГА

Овој месец имате одлична прилика да ги поправите грешките и да си поставите нови цели. Вашата преголема амбиција некогаш знае да дејствува негативно кон луѓето што ги сакате и луѓето што навистина ве почитуваат. Доколку имате хроничен проблем со алергии, реагирајте навреме.



## СКОРПИЈА

Пролетното будење за вас ќе значи освежување со некое ново парче облека, реновирање во домот или, пак, некое интересно патување. Бидете подготвени за убав период во кој ќе имате можност да заборавите на стресните ситуации со кои се соочувавте извесно време.



## СТРЕЛЕЦ

Вашата најмоќна страна во текот на март ќе биде полето на комуникацијата. Како на професионално така и на приватно поле, ќе разрешите многу дилеми, ќе се изразувате подобро од кога било и ќе ги препознаете ораторските способности за кои до сега не сте биле свесни. Внимавајте на грлото и дишните патишта — може да бидат чувствителни во овој период.



## ЈАРЕЦ

Во потрага по нови авантури, заборавате на старите нешта кои искрено ве правеа среќни. Слушнете се со пријателите со кои одамна не сте имале можност да се видите, прочитајте повторно некоја постара книга или, пак, вратете се на спортот во кој уживавте пред некое време. Март ќе ве поврзе со минатото, што ќе вроди со нови резултати.



## ВОДОЛЈА

Имавте доста стресен и напоред период по кој може да почувствувате промени во вашето тело. Не занемарувајте ги знаците и внимавајте на потребната доза минерали и витамини. Можеби едноставно време е за мал одмор. Реагирајте додека не е предочна и своето здравје ставете го на прво место.



## РИБИ

Како голем емотивец, често го менувате своето мислење под влијание на луѓето околу вас и нивните критики. Верувајте во својата интуиција и особено во претстојниот период во кој ѕвездите ви ветуваат големи успеси, преземете ризик и пуштете се кон непознатото. И да погрешите, тоа ќе биде само едно искуство повеќе.

<b>БЕРОВО</b>	<b>АПТЕКА ХИГИЈА ФАРМ</b>	<b>АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 7</b>	02-2031-082	<b>АПТЕКА ВЕРБЕНА 2</b>
<b>АПТЕКА ЕНА ФАРМ</b>	033-271-522	048-420-002	<b>АПТЕКА НЕЛА ФАРМ</b>	034-550-519
033-471-246	<b>АПТЕКА ИРИС</b>	<b>АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 8</b>	02-2477-900	<b>АПТЕКА ЖАНИНА</b>
<b>БИТОЛА</b>	033-272-820	048-451-100	<b>АПТЕКА НИКА ФАРМ</b>	034-346-972
<b>АПТЕКА ВИОЛА</b>	<b>АПТЕКА ИРИС 2</b>	<b>АПТЕКА ОРТОФАРМ</b>	02-2572-801	<b>АПТЕКА ЖАНИНА 2</b>
047-222-235	033-271-665	048-436-100	<b>АПТЕКА ЧИКА ФАРМ 1</b>	079-273-700
<b>АПТЕКА НЕО ФАРМ</b>	<b>КРИВА ПАЛАНКА</b>	<b>АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 3</b>	<b>АПТЕКА ВЕРБЕНА 2</b>	<b>АПТЕКА ПАНАЦЕА</b>
047-224-301	<b>ГРАДСКА АПТЕКА</b>	048-401-550, 075-249-445	02-2545-111	034-320-395
<b>АПТЕКА ФАРМ-ЗДРАВЈЕ</b>	031-375-012	<b>ПРОБИШТИП</b>	<b>АПТЕКА ОМЕГА ФАРМ 1</b>	<b>АПТЕКА ПОЛОЖАНИ СТРУГА</b>
047-223-039	<b>КРИВОГАШТАНИ</b>	<b>АПТЕКА ЕМА ФАРМ</b>	02-3125-202	046 782996
<b>АПТЕКА ФАРМ-ЗДРАВЈЕ 2</b>	<b>АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 4</b>	032-482-666	<b>АПТЕКА ОМЕГА ФАРМ 3</b>	<b>АПТЕКА ФАРМАКА</b>
047-242-039	048-471-987	<b>РАДОВИШ</b>	02-3114-086	034-322-251
<b>ДЕМИР ХИСАР</b>	<b>КУМАНОВО</b>	<b>АПТЕКА ФИЛИП ВТОРИ</b>	<b>АПТЕКА ОПИУМ</b>	<b>ТЕТОВО</b>
<b>АПТЕКА ДЕХИ ФАРМ</b>	<b>АПТЕКА АДОНИС</b>	071-945-549	02-2440-335	<b>АПТЕКА БАМИ КОР МЕДИКА</b>
047-276-644	031-411-098	<b>РЕСЕН</b>	<b>АПТЕКА ОСКАР ЛЕК</b>	044 335 747
<b>ДЕЛЧЕВО</b>	<b>АПТЕКА ДАФИНА</b>	<b>АПТЕКА СИГИА-ФАРМ</b>	02-3132-227	<b>АПТЕКА ГРАДСКА ТЕТОВО</b>
<b>АПТЕКА КЕТРИН</b>	031-413-977	047-454-360	<b>АПТЕКА ПАВЛОФАРМ</b>	044-334-425
033-412-999	<b>АПТЕКА ИСИДОРА</b>	<b>АПТЕКА ФАРМА-ЛЕК-2005</b>	02-2402-651	<b>АПТЕКА ЕЛИКСИР</b>
<b>ЕВГЕЛИЈА</b>	031-550-635	047-452-553	<b>АПТЕКА ПОЛИН</b>	070-887-393
<b>АПТЕКА НИМА</b>	<b>АПТЕКА КАМИЛИЦА</b>	<b>СКОПЈЕ</b>	02-2432-002	<b>АПТЕКА БИОФАРМ</b>
034-214-562	031-550-603	<b>АПТЕКА АЛОЕ</b>	<b>АПТЕКА ПОЛИН 2</b>	044-344-292
<b>ГОСТИВАР</b>	<b>АПТЕКА НОВАЛЕК</b>	02-2039-915	<b>АПТЕКА РЕГИНА</b>	<b>АПТЕКА ВИТАЛ ФАРМ</b>
<b>АПТЕКА БОТАНИК</b>	031-422-111	<b>АПТЕКА АМБРОЗИЈА ФАРМ</b>	02-2622-205	071-536-614
042-211-413	<b>АПТЕКА ФАРМАЛЕК</b>	02-3224-399	<b>АПТЕКА САРА ФАРМ</b>	<b>АПТЕКА ДУШИЦА ФАРМ</b>
<b>АПТЕКА ДИТИ ФАРМ</b>	031-416-503	<b>АПТЕКА АНДРЕА ЛЕК</b>	<b>АЕРОДРОМ</b>	044-451-002
042-212-164	<b>АПТЕКА ФИЛИЗ</b>	02-3225-422	02-243-0510	<b>АПТЕКА ПИРА</b>
<b>АПТЕКА ДИТИ ФАРМ 3</b>	031-416-700	<b>АПТЕКА БЕТИ</b>	<b>АПТЕКА САРА ФАРМ 1</b>	070-623-207
042-622-888	<b>АПТЕКА КАИСЕР ФАРМ</b>	070-322-633	02-2792-880	<b>АПТЕКА МЕДИКА</b>
<b>АПТЕКА ПРО-ФАРМ</b>	078-452-702	<b>АПТЕКА ВИВАЛЕК 1</b>	<b>АПТЕКА САРА ФАРМ 2</b>	044-339-466
042-213-132	<b>АПТЕКА ЗАНИ ФАРМ</b>	02-2617-740	02-2778-709	<b>АПТЕКА ФАРМАКОН</b>
<b>АПТЕКА ВИВАЛЕК 4</b>	031-445-434	<b>АПТЕКА ВИВАЛЕК 2</b>	<b>АПТЕКА САРА ФАРМ 3</b>	071-547-912
042-313-496	<b>НЕГОТИНО</b>	02-2562-222	02-3220-049	<b>АПТЕКА САНО ФАРМ</b>
<b>АПТЕКА МЕД-ФАРМ</b>	<b>АПТЕКА НЕГОТИНО</b>	<b>АПТЕКА ВИВАЛЕК 3</b>	<b>АПТЕКА САРА ФАРМ 4</b>	<i>с.ПИРОК</i>
<i>с.ЧЕГРАНЕ</i>	043-361-433	<i>с.ЦРЕШЕВО</i>	02-3113-129	044-371-579
042-321-363	<b>АПТЕКА НЕГОТИНО 1</b>	02-2573-953	<b>АПТЕКА САРАЈ ФАРМ</b>	<b>АПТЕКА ХЕРБА ФАРМ 2</b>
<b>АПТЕКА ГЕНИУС-ФАРМ</b>	043-361-433	<b>АПТЕКА ГОЛД МУН 2</b>	02-2057-069	<i>с.ТЕАРЦЕ</i>
<i>с.ДОБРИ ДОЛ</i>	<b>НОВО СЕЛО</b>	02-2616-338	<b>АПТЕКА СТЕМ</b>	071-224-827
042-311-229	<b>АПТЕКА ЗДРАВЈЕ</b>	<b>АПТЕКА ГОЛД МУН 3</b>	02-3176-335	<b>АПТЕКА МЕНА ФАРМ</b>
<b>АПТЕКА АЛБИ ФАРМ</b>	034-522-279	02-2635-555	<b>ШТИП</b>	<i>с.ВРАТНИЦА</i>
<i>с.ГРАДЕЦ</i>	<b>ОХРИД</b>	<b>АПТЕКА ГОЛД МУН 5</b>	<b>АПТЕКА БИОЛЕК</b>	078-415-079
071-822-270	<b>АПТЕКА БИО-ЛЕК</b>	02-2431-600	032-391-777	<b>АПТЕКА ЛИОНИЕС МЕДИКА</b>
<b>АПТЕКА НЕО-ФАРМ</b>	046-260-580	<b>АПТЕКА ГОЛД МУН 7</b>	<b>АПТЕКА ДИЈАНА</b>	<i>с.ДОЛНО ПАЛЧИШТЕ</i>
<i>с.НЕГОТИНО</i>	<b>АПТЕКА КАВАЈ</b>	070-269-866	032-392-707	044-391-025
042 222 201	046-260-940	<b>АПТЕКА ГОЛД МУН 9</b>	<b>АПТЕКА ЗДРАВЈЕ 1</b>	<b>ВЕВЧАНИ</b>
<b>КАВАДАРЦИ</b>	<b>АПТЕКА ПАШОЛИ</b>	02-2666-840	078 264 148	<b>АПТЕКА БЕЛАДОНА</b>
<b>АПТЕКА ФАРМАКОН-ЛЕК</b>	046-255-070	<b>АПТЕКА ДА-ЈАНА-ФАРМ</b>	<b>АПТЕКА ЗДРАВЈЕ 2</b>	070 -362 -210
043-411-891	<b>АПТЕКА ПЛАНТА</b>	02-2655-500	078 264 141	<b>ВЕЛЕС</b>
<b>АПТЕКА ФАРМАНЕА</b>	046-250-533	<b>АПТЕКА ДАТЕЛ ФАРМА</b>	<b>АПТЕКА МЕДИФАРМ</b>	<b>АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 1</b>
043-550-900	<b>АПТЕКА ХЕЛЕДОНА</b>	02-2612-536	032-394-143	043-235-121
<b>КИЧЕВО</b>	046-257-744	<b>АПТЕКА ДНА АНИИ ФАРМ 3</b>	<b>АПТЕКА РАДОЛЕК</b>	<b>АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 2</b>
<b>АПТЕКА ХЕРБА 1</b>	<b>ПЕХЧЕВО</b>	02-2445-935	032-380-190	043-251-005
045-223-978	<b>АПТЕКА АРНИКА</b>	<b>АПТЕКА ЕКО ФАРМ АРАЧИНОВО</b>	<b>СТРУГА</b>	<b>АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 3</b>
<b>АПТЕКА ХЕРБА 2</b>	033-441-676	070-902-960	<b>АПТЕКА БЕЛАДОНА</b>	043-230-121
045-261-265	<b>ПРИЛЕП</b>	<b>АПТЕКА ЕКО ФАРМ</b>	046-786-750	<b>АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 4</b>
<b>АПТЕКА БЛИНА</b>	<b>АПТЕКА 2005 ВИВА ФАРМ</b>	070-902-960	<b>АПТЕКА МЕДИКА</b>	043-225-255
045-222-550	048-400-901	<b>АПТЕКА ЈАСМИН</b>	046-786-790	<b>АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 5</b>
<b>АПТЕКА БРУНО 1</b>	<b>АПТЕКА БИОЛЕК</b>	02-2794-349	<b>АПТЕКА ХАМАМЕЛИС</b>	078-371-585
045-223-834	048-416-208	<b>АПТЕКА ЛИНЦУРА</b>	046-702-706	<b>АПТЕКА МАГНА ФАРМ 2</b>
<b>АПТЕКА БРУНО 3</b>	<b>АПТЕКА КАРАКАШ 1</b>	02-2434-600	<b>АПТЕКА ХАМАМЕЛИС 2</b>	043-211-499
045-224-340	048-414-722	<b>АПТЕКА ЛИНЦУРА 2</b>	<i>с.ВРАНИШТА</i>	<b>ВИНИЦА</b>
<b>АПТЕКА ЛИНОВА</b>	<b>АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 1</b>	02-3114-303	046-702-706	<b>АПТЕКА АРКА</b>
045-222-324	048-422-551	<b>АПТЕКА МАК ФАРМ</b>	<b>СТРУМИЦА</b>	033-362-685
<b>КОЧАНИ</b>	<b>АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 5</b>	02-3071-289	<b>АПТЕКА ВЕРБЕНА</b>	<b>АПТЕКА АРКА НОВА</b>
<b>АПТЕКА ФИТОМЕД</b>	048-550-110	<b>АПТЕКА МАКМЕДИКА</b>	034-551-031	033-364-685
033-273-805				

# Plivit<sup>®</sup>D 2000

спреј за перорална употреба

- ✓ содржи холекалциферол (витамин Д<sub>3</sub>)
- ✓ 1 притиснување на спрејот содржи 50µg/2000 IU витамин Д<sub>3</sub>
- ✓ 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 довел Скопје, Никола Парапунов б.б. Скопје, тел/факс: 02 / 3062 702

 PLIVA

 teva

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 Мултивитамински сируп за подобрување на имуниот систем

- За нормална функција на имуниот систем
- За нормална функција на енергетскиот метаболизам
- За нормален раст и развој на коските кај децата.

Сирупот е наменет за деца на возраст од 4 години и возрасни.

Производот содржи мед и шеќер. Со вкус на портокал.



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.