


# РЕВИТА

БРОЈ 1 • ДЕКЕМВРИ 2012

РЕ  МЕДИКА  
прва приватна општа болница

МИРКУЛОВСКИ

## Бебето ќе ни е најголема победа

Биди си  
министер  
за среќа

Митови и вистини  
за вадењето  
крајници

Направи си  
своја винска  
приказна



Брзо против силната болка во грлото.



ШИРОКО РАСПРСУВАЊЕ



Септолете Плус – Революционерниот спреј со **специјално обликувана спреј пумпица** овозможува **широко распрснување** и при тоа делува на микроорганизмите и болните точки на **широка површина на грлото**. Почувствувајте Плус Ефект **веднаш**.

Достапен е во две фармацевтски форми: спреј за употреба **дома** и пастили кога сте **во движење**.



[www.krka.si](http://www.krka.si)

**Септолете® плус**

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

**KRKA**

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

Секогаш внимателно прочитајте го упатството.  
За дополнителни информации обратете се кај Вашиот доктор или фармацевт.

## Содржина

Биди си свој  
министер  
за среќа **5**

Децата во  
битка со  
вирусите и  
со бактериите **14**

Митови и  
вистини за  
вадењето  
крајници **16**

Без болна  
половина  
и без  
скршеници **18**

Направи  
си своја  
винска  
приказна **28**

ПРОФ. Д-Р  
АНДРЕЈА  
АРСОВСКИ

**8**  
Задоволни пациенти  
успешна болница

**12**  
Без паника,  
тука е  
Δ-р Марина

**17**  
Крвавење  
во рана  
бременост



**Уредник:**

Наташа  
Бошковска-Златкова

**Стручни соработници:**

Проф. д-р Андреја Арсовски  
Проф. д-р Глигор Димитров  
Проф. д-р Ѓорѓи Оровчанец  
Прим. д-р Зоран Петановски  
Прим. д-р Марина Поп-Лазарова  
Прим. д-р Иванка Стефановска  
Прим. д-р Мане Хаџи-Манчев  
Д-р Звонко Крстевски

**Дизајн:**

Марјан Делевски

**Лектори:**

Сузана Митевска  
Кристина Јовановска

**Фотографија:**

Маја Ј. Илиева  
Игор Бансколиев  
Дарко Андоновски

**Дистрибуција:**

тел. + 389(0) 2 5511734;  
+ 389(0) 2 5511740

**Маркетинг:**

тел. + 389(0) 2 5511723  
+ 389(0) 2 5511727

**Редакција:**

тел. + 389 (02) 5511711;  
факс. + 389(0) 2 3060651

**Издавач:**

НИК Нова Принт  
Директор:  
Ратко С. Лазаревски

**Печати:**

Сити Принт

„Ревита“ излегува  
на секои три месеци

За почеток...



*Наташа  
Бошковска-Златкова*

Замислете го животот како патување. За дестинации одредете ги здравјето, среќата, љубовта, пријателството, вербата, успесите, надежта, авантурите, предизвиците... И не плашете се ако попатни станици понекогаш бидат тагата, грижата, загубите, болестите... Само посакајте среќа. Многу среќа.

Ние го сторивме тоа во почетокот на нашето патување со Вас, и за првиот број на „Ревита“ и за почеток на новата година. Всушност посакавме среќа за сите почетоци. Затоа и почнавме со неа. По рецепт од оние што не учат како поскоро да ја зградиме и поспокојно да го дочекаме новото утре.

Разговаравме со искусните и докажаните, а тие ни подарија понекоја тајна за добро здравје и за успех.

Влеговме во домот и љубопитно сирнавме во животот на храбрите. Се дружевме со победниците, за да научиме како се станува шампион, и со посветените, за да ја видиме најголемата човечност. Ги послушавме и оние што ги разубавуваат домовите за да ја стоплат душата.

На крајот прошетавме низ места каде што вековите и световите создале магија и наздравивме со врвно вино, со желба никогаш да не исчезне магијата.

Импресиите од нашите доживувања Ви ги пренесовме низ страниците на „Ревита“. Животот е приказна полна и со добри, ама и со помалку добри страни, а со „Ревита“ ќе се обидеме да патуваме полесно и посреќно. За многу години дружење!

во фокусот

# Биди си свој министер за среќа



Марија  
Стојкоска-  
Василевска



Д-р Бјанка  
Чачев-  
Спанчевска

Шарени излози во продавниците, празнична музика, накитени преполни улици, украсени елки, мирис на тазе печени костени... Крајот на старата и почетокот на новата година со себе носи и еуфорија. Но и пребројување на постигнатото во месеците што изминале, враќање на сеќавањата, на она што сме можеле а не сме го сториле, но и на сè што не сме можеле, на грешките и на успесите. А крајот на листата за многумина значи депресија. Психолозите и психијатрите забележале дека во овој период расте депресијата кај луѓето, а таа е зачинета и со економска криза.

Има ли правила за поубав и поспокоен живот и дали знаеме да бидеме среќни? Марија Стојкоска-Василевска, психолог и психотерапевт, и д-р Бјанка Чачев-Спанчевска, невропсихијатар, и двете дел од тимот на „Ре-Медика“, ни помагаат полесно да се справиме со лузните од комплицираното секојдневие, да ги отплеткаме стресовите, стравовите, гневовите и разочарувањата, а ни даваат рецепти за размножување на радоста, љубовта и на успесите

## Стандардот расте, но не и среќата

Среќата често се става во врска со животните задоволства. И покрај порастот на стандардот и квалитетот на живот во последните 50 години, нивото на среќа не е повисоко. Истражувањата покажуваат дека побогатите земји имаат тенденција да бидат посреќни отколку сиромашните, но исто така велат дека откако ќе обезбедиме дом, храна и облека, екстра-задоволството не ги прави луѓето посреќни. Она што е поважно се фамилијарните односи, пријателството. Колку се подлабоки овие односи, толку сте посреќни и на социјално ниво - објаснува д-р Чачев-Спанчевска.

Има ли правила за поубав и поспокоен живот и дали знаеме да бидеме среќни? Марија Стојкоска-Василевска, психолог и психотерапевт, и д-р Бјанка Чачев-Спанчевска, невропсихијатар, и двете дел од тимот на „Ре-Медика“, објаснуваат дека среќата може да се зголеми без разлика на опкружувањето и на околностите. За тоа и не ни е неопходен министер за среќа, кој, на пример, беше поставен во Владата на азиската држава Бутан. Тие велат дека секој сам може да си биде свој министер за среќа.

### ПОДЕЛЕНА РАДОСТ - ПОГОЛЕМА РАДОСТ

- Кога ги правите листите на успеси и неуспеси, секогаш направете ја подолга онаа со успесите. Успех е и кога ќе победиш страв, кога ќе запознаеш нови пријатели или кога ќе си овозможиш ситно задоволство. Не ги заборавајте во листата. Моментот што нè прави среќни е личен за секој од нас. Затоа и добро е да се почне денот, па и годината, со тоа „што сакам јас да добијам од нив“. Потоа следува прашањето како можам тоа да го постигнам тоа. И со позитивна возбуда влезете во остварување, без големи очекувања, процесот е поважен од целта. Следува одговорот: „Ако

успеам, добро, а ако не, тоа ќе се случи подоцна, затоа што верувам во себе во...“ - вели Стојкоска-Василевска.

Таа советува да се биде со семејството, со блиските, со пријателите. Вели дека не треба да се игнорираат негативните емоции, зашто така не се доаѓа до среќа.

- Нашиот менталитет не поддржува исплакување, соочување со негативни емоции. Нашата култура вели „повлечи се“. А тоа не е добро. На пример, машко не смее да плаче, што е голема грешка. Така е и со правилата: „попаментниот попушта“, „наведната глава сабја не ја сече“... Ако свесно не ги одработиш негативните емоции и не најдеш од каде доаѓаат, проблемот не завршува. Ние тешко ја препознаваме болката. И не е срамота ако тоа не можеме да го сториме сами. Затоа постојат психотерапија и блиски луѓе. Поделена болка е помала болка, а поделена радост поголема радост - вели нашата соговорничка.

Од искуството со клиентите забележала дека знаеме да потиснеме и по десетина нерасчистени проблеми

## Погледнете длабоко во себе

Кога личноста ужива во тоа што го работи, без разлика дали е тоа платена работа или не, чувствува дека тоа има некако значење, па се чувствува задоволно. Кога работата оди лошо, поради надворешни лоши влијанија или сопствени грешки и лоши одлуки, тогаш се намалува и животното задоволство.

Ако имаме важни цели што не можеме да ги оствариме, се трудиме да ги поправиме сопствените грешки и да направиме адекватен прогрес.

- Се подразбира дека општите извори на задоволство на повеќето луѓе се комбинираат со други, кои се единствени за секој од нас поединечно. Повеќето ги наоѓаат факторите што придонесуваат за задоволство или незадоволство. Темпераментот на личноста, генералната тенденција да се биде среќен или несреќен, ќе ги обои неговите одговори на сите предизвикувачки животни ситуации. Не постои единствен клуч за успешен живот, што би подразбирало и среќа, но со време постојана работа и надградба на себеси, личното задоволство расте - вели д-р Чачев-Спанчевска.

Кога личноста е хронично незадоволна треба да погледне длабоко во себеси, да се преиспита и запраша зошто е тоа така. Потребно е да ги смени односот и ставот спрема надворешната средина и во релациите со луѓето.

- Ова подразбира развивање на позитивно однесување кон животот и светот. Честопати луѓето не се во состојба самостојно да ги решаваат тешкотиите. Во таков случај, најдобро е да се побара стручна помош - додава таа.



откога животот ни удрил шлаканица, а не сме се справиле со емоциите.

- Убаво е кога ќе се промени стилот на животот, ако имаш потреба од тоа. Ако паднеш, да станеш. Да живееме и да работиме со мерак. Предизвикувајте го животот, активно вклучувајте се и имајте освестени емоции. Ослободете ја болката, изжалете го тажното, за да ѝ ослободите простор на среќата да се појави - советува Стојкоска-Василевска.

## МАГИЈА ЗА ДОЛГ ЖИВОТ

Д-р Чачев-Спанчевска вели дека среќата, уживањето, задоволството се емоционални состојби кога се чувствуваме задоволно. Постојат дефиниции што под среќа подразбираат слобода, сигурност, положба и статус во општес-

твото, материјални добра, внатрешен мир, добро здравје...

- Среќата е трајно, позитивно емоционално чувство, кое вклучува смирено задоволство со сопствениот живот, но подразбира и активно задоволство од некакво постигнување. Кога зборуваме за среќа мислиме на подлабоко внатрешно чувство, а не само едноставно локализирано задоволство. Среќата трае подолго од некое брзо и минливо задоволство, затоа често се смета за непроценлива. Таа може да е резултат-последица на долготрајно и макотрпно планирање состојба, може да биде предизвикана и од добрината на оние околу нас, или ситуации што се доживуваат како позитивни и вредни. Подразбира и тежнеење кон бескрајно траење, наспроти несреќата, која

е транзиторна и минлива. Во секојдневниот живот среќата се јавува на моменти како кратко чувство во одредени ситуации, а потрајно како проекција во иднината или најчесто како надеж. Но може да биде проекција во минатото – како потсетување на драги спомени - објаснува таа.

Среќата, се чини, има магични својства. Иако нема доволно докази, научниците сметаат дека среќата води во долг живот, здравје, отпорност, благосостојба. Се мисли дека генерално жените се посреќни од мажите. Брачниот статус, религиозните определби, вработеноста, приходите влијаат позитивно на среќата. Истражувања, вели нашата соговорничка, покажале дека среќните луѓе живеат речиси девет години подолго отколку депресивните и несреќните.

## Брак и верба за долговечност

Познато е дека брачната состојба влијае на животното задоволство. Животниот век на оженетите мажи е седум години подолг во споредба со оние што немаат партнерка. Кај жените оваа бројка е четири години.

- Покрај овие податоци, се мисли дека еден од најважните фактори за нашата среќа е имањето смисла на животот и на она што го работиме. Верување во нешто што е поважно од самите нас, без разлика на тоа дали е религиозно, спиритуално или чисто филозофско, е битно за чувството на среќност. Учењето, созревањето, осознавањето за самиот себе на позитивен начин влијаат на тоа колку сме задоволни со сопствениот квалитет на живот - рече д-р Чачев-Спанчевска.



# Задоволни па - успешна бо

**Одлична организација, најсовремена опрема, редовни инвестиции. Дали е тоа сè што е потребно за една болница да биде успешна?**

- Не залудно се вели дека е цело кога има сè. Нештата што ги наведовте се многу битни сегменти за работењето на една установа, но клучен е кадарот што работи во неа, лекари што беспрекорно си ја знаат струката, знаат да се однесуваат со пациентите, да дадат убав збор за утеха, но и да бидат јасни во односите и барањата со нив. Со еден збор, потребни се лекари-професионалци. А тој професионализам подразбира добра медицинска наобразба, култура, вкупно образование и добрина. Се разбира, тоа важи и за другиот персонал.

Главниот критериум за успешност на болницата се задоволни пациенти. Тие се гаранција дури и ако некогаш немате толку добри финансиски резултати, дури и да сметате дека во некои параметри болницата може да биде подобра. Анкетите на пациентите, кои постојано ги правиме, покажуваат исклучителен процент на задоволство, над 95 проценти. Задоволните пациенти се најдобра препорака, најдобра реклама и најдобра сатисфакција.

**На чело на „Ре-Медика“ сте пет и пол години. Дали Вие сте задоволен од постигнатото?**

- Многу. Ова не е нескромно одговор или резултат на некое самозадоволство. Секако, можело нешто да биде направено подобро и можеме да очекуваме пове-

Многумина го познаваат. Едни се дружат со него уште од заедничките настапи на „Златно славејче“, со други заедно се јуначеле пред маалскиот кош за баскет или другарувале на чашка-муабет, помлади „се треселе“ на испит кај него, а многумина му биле пациенти. Проф. д-р Андреја Арсовски е стручен директор и хирург во првата приватна општа болница „Ре-Медика“. Двете одговорни работи ги спојува со баланс, знаење, искуство и со човечност. Не глуми лажна скромност и со огромно задоволство ќе каже дека е задоволен од успехот на болницата, а најавува и уште поголем нејзин пораст



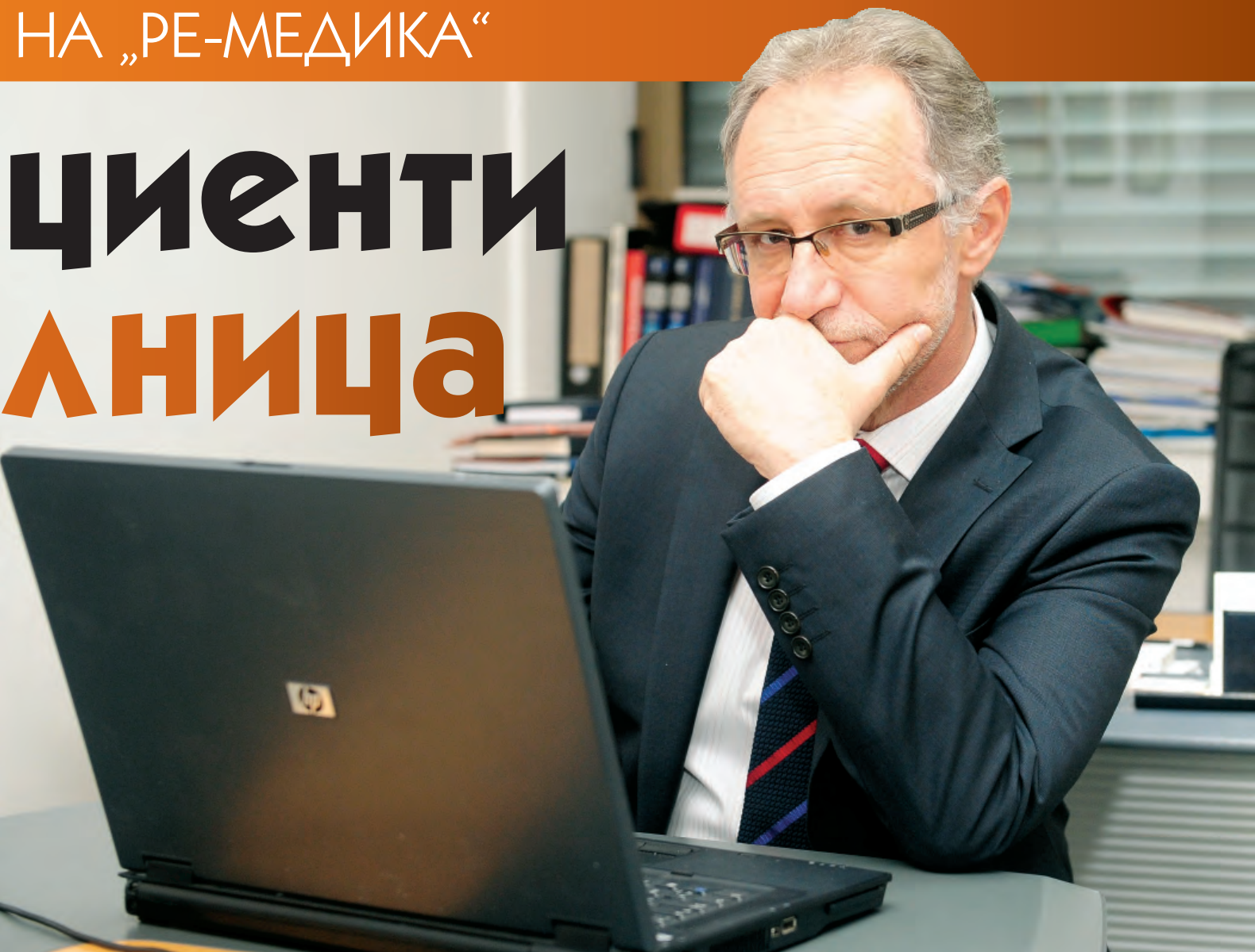
За да бидете успешен лекар, мора да бидете и професионален и човечен

ќе во наредниот период. По резултатите што се постигнати, постојаниот пораст, развојот на нови дисциплини, воведувањето нови дијагностички и тераписки процедури за кои луѓето морале да одат во странство, и тоа доста далеку, се одличен резултат. Сето тоа по многу залагања и на менаџментот, а пред сè на вработените. И тоа ни дава верба дека во какви било тешки услови ние можеме да опстоиме, да одиме напред, да се развиваме, да постигнуваме понатамошни резултати и успеси. Кога се проектираше болницата и кога почна да работи, никој не можеше да сонува дека болничкиот капацитет ќе ни биде исполнет до последно место. Тоа ја разви потребата да размислуваме за проширување. Првите ширења беа малку



# АНДРЕЈА АРСОВСКИ НА „РЕ-МЕДИКА“

## ЦИЕНТИ ЛНИЦА



посрамежливи. Отворивме подружници во Тетово и во Струмица, додека сега градиме нов објект за кој неодамна беше поставен камен-темелник. И тој само привремено ќе успее да ги задоволи потребите на нашите пациенти.

**Работите и како стручен директор и како торакален хирург. Како ги вклопувате овие две обврски?**

- Можеби тоа е резултат на моите претходни ангажмани како директор на Клиниката за торакална и васкуларна хирургија, како заменик-министер и раководител на проектот за реформи во здравството со Светска банка, а речиси две години бев и генерален директор на Клиничкиот центар. Тој период се

обидував да не ја заборавам медицината. Искуството и добриот тим во „Ре-Медика“ овозможуваат да се постигне баланс и добри резултати. Сметам дека е најдобро човек да балансира, да се обидува да ја најде средината меѓу екстремите. Во животот кој било екстрем, според мене, не е добар.

**Како професор, кој е рецептот за успех што им го предавате на помладите колеги?**

- Работа. Заблуда е дека има талентирани или екстра-талентирани хирурзи. Талентот во хирургијата е многу малку битен. Работата е многу позначајна. И, нормално, треба многу читање. Денес хирургијата не е само оператива. За да бидете добар хирург, мора да знаете добро да работите, но и теориски да



Задоволните пациенти се најдобра препорака, најдобра реклама и најдобра сатисфакција

бидете многу поткован со знаење. Најголема грешка на некои колеги е што откако ќе достигнат одреден степен на едукација, престануваат да читаат и да ги следат новините.

## **Работите со луѓе што често ѝ гледаат на смртта во очи. Ви го смени ли тоа погледот на животот?**

- Како професионалец мора секогаш да бидете смирен, ладен и да размислувате трезвено за да можете да ја донесете најдобрата одлука за лекувањето на пациентот. Од друга страна, секој пациент има своја животна приказна. Не верувам дека кој било може да остане рамнодушен и настрана од тоа. И тука е потребно да се најде баланс. Никогаш да не дозволите човечките судбини и тажните приказни да ви ги доведат во прашање одлучувањето и професионалниот пристап во третманот. Глупаво е да кажам дека одредени приказни и ден-денес не ме потресуваат. Но се обидувам да останам присебен, професионален. Успешно завршениот третман дава сила, енергија и желба. Не знам дали сум го сменил погледот на животот. Можеби појавата на болеста сум ја сфатил како составен дел од него. За да бидете успешен лекар, мора да бидете и професионален и човечен.

## **Работата во сала бара голема кондиција, и психичка и физичка. Како ја одржувате?**

- Прво треба да си ја знаете работата и треба да го работите она за кое сте сигурни дека добро го знаете. Многу е значајно да си ја сакате работата. Ако не ја сакате, ако не го работите она што ве исполнува, тогаш стресот е многу поголем.

За дополнително ослободување на стресот човек треба да знае да се опушти. Тоа го правам во добро

Градиме нов објект за кој неодамна беше поставен камен-темелник. И тој само привремено ќе успее да ги задоволи потребите на нашите пациенти

друштво, со добри другари, или со спортување, седенка дома или во кафеана, дружење со добра книга или филм, убава музика, патување... Имам многу пријатели и другари уште од најраното детство, од предучилишна возраст. Со нив дружењето е многу спонтано, ненаметливо, тука нема интерес. Па, може да седиме во кафеана, во природа... Не избирам каде одам, туку добро друштво.

## **Ве „озборуваат“ дека во спортот се однесувате како да сте на светски првенства?**

- Многу ми значи спортот. За жал, имав повреда на коленото. Сега добро се чувствувам, ама не смеам да претерувам во спортувањето. Имам една особина и во спортот да давам најдобро од себе, а не знам тоа да го правам со задршка, да не запнувам како да играм на светско првенство. Па, по повредата за мене се дозволени само полесни спортови, за одржување на кондицијата, за релаксирање. Баскетот и скијањето многу ми недостигаат, а не можам и без музика. Ја сакам, имам завршено музичко училиште и сум пеел на детскиот фестивал „Златно славејче“. Ништо чудно да ме „озборуваат“ и за тоа каква музика слушам. Од мене не добиваат конкретен одговор оние што токму тоа ќе ме прашаат. Одговарам - убава, а зависи од расположението. Има моменти кога земам плоча со тежок рок, моменти за стари балади, цеди со класика, џез... Имам плочи и цедиња од различни видови музика. Кога некој првпат ќе дојде кај мене дома, може тоа да му изгледа како каша од различни правци, но кај мене сè зависи од моментот.





Најдоброто за највредното.

# Со генерации HiPP презема одговорност за идните поколенија.



Во својата четврта генерација, HiPP има посебна одговорност кон иднината. HiPP сака вашите деца и внуци да наследат свет во кој што вреди да се живее, и вреди да се сака – цел која инспирира повеќе од пет децении. Филозофијата на HiPP е да се фокусира на заштита на природата, со почит да ги третира драгоцените ресурси на природата и да ја заштити биолошката разновидност, со добра причина.

Производите се наменети за родители кои сакаат здраво да ги хранат своите деца и да им овозможат иднина во која вреди да се живее. Да се говори за одржливост е една работа – но сосема друго е да ја воведеш во секојдневието како одговорност која е сместена во јадрото на нашето претпријатие.

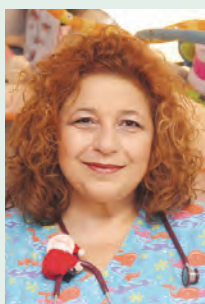
Ние лично гарантираме за ова. *Randolph* & *Stefan App*

за добро **Здравје**

# Без паника, тука е д-р Марина!

## Грчеви во stomachето

Грчевите кај бебињата се најчести до третиот месец од животот и се должат на незрелиот систем за варење. Кога има грчеви, бебето чувствува болка, најчесто попладне и навечер. Тоа ги собира рацете и нозете, се вцрвенува, плаче, а сето тоа поминува кога ќе ги испушти гасовите. Помага лесно притискање и затоплување на stomachето на детето. Меѓу средствата што помагаат се и билки што се користат за да се направи чај од нив или, пак, екстракт: нане, камилица, анасон, коморача... Но треба да се знае дека ако се даваат почесто и во поголемо количество може да предизвикаат почести и потечни столици, особено кај бебиња во првиот месец од животот.



Прим. д-р Марина  
Поп Лазарева

Широката насмевка ја издава дека работи со деца. Ама работи и со родители. Децата ги лекува, а родителите ги смирува и ги учи. Знае како треба и со едните и со другите. Д-р Марина Поп Лазарова, педијатар во „Ре-Медика“, секој ден одговара на купишта родителски прашања. Кога бебето ќе стигне дома, освен најголема радост, носи и голема паника за мама и за тато. Особено ако им е прва рожба. Затоа им е тука д-р Марина, која ни издвои некои од најпаничните ситуации со бебињата



## Се испакнува фонтанелата кога плаче бебето

Поради сепарираност на коските, во предниот и темениот дел на главата постојат меки делови (фонтанели), кои лесно може да се почувствуваат на допир. Немојте да се вознемирувате доколку забележите дека тие се испакнуваат кога детето плаче или кога пулсираат во ритамот на срцето. Тоа е сосема нормално. Фонтанелите се затвораат со сраснување на коските на черепот, обично до 18-от месец.

## Не паѓа папчето, а и крвави

Остатокот од папчната врвца потемнува, почнува да се суши неколку дена по раѓањето и може да се очекува да падне во кој било момент меѓу првата и четвртата недела од животот. Зараснувањето и спречувањето инфекција се постигнуваат ако се чува чист и сув. Следните упатства може да им бидат од корист на мајките:

- Кога се става пелената за една употреба, горниот дел треба да се свитка кон долу и да не го покрива папчето
- Треба да се избегнува бањање во када, а наместо тоа да се користи проточна вода се додека не отпадне папчниот остаток
- Секојдневно, а особено по бањање, папчето треба да се пребрише со алкохол (се препорачува 70 проценти) на стерилна газа или на памук
- Нема потреба од ставање антибиотски прашок сè додека нема инфекција или крвавење, за што е неопходно да се консултира педијатар
- Ако се забележи црвенило на кожата околу папчето, течење секрет (особено ако има непријатен мирис) или пообилно крвавење, задолжително треба да се побара лекарски совет



## Најефикасно намалување на температурата

Зголемената температура кај децата е честа појава, а се јавува како реакција на организмот на инфекција, но може да биде и поради претоплување, вадење заби или вакцина. Ако измерите од 38 до 38,5 Целзиусови степени, тогаш детето има лесно зголемена температура и таа е дел од одбранбениот систем на организмот, „корисна“ температура. За висока се смета ако е над 40 степени.

При лесно зголемена температура родителите треба да му помогнат на детето за да се ублажат симптомите од неа и таа да се намали. Одење на лекар што го прегледал детето и можеби би назначил иследувања за наоѓање на причината за покачена температура треба да се земе предвид, особено кога таа е висока.

Како да се намали температурата:

- Расоблекување или лесна облека. Најважно е отстранување на чорапите и непокривање на вратот и на главата, делови од каде најмногу се разладува детето
- Внесување многу течности (вода)
- Разладување, со ставање облози од вода (разреден оцет или алкохол) на нозете и на челото, кои се менуваат на 2-3 минути. Може да се користат и тенки памучни чаршафи, претходно навлажени во топла вода и убаво исцедени. Со нив расоблеченото дете ќе се обвитка, а ќе се менуваат на 5 минути до снижување на температурата
- Облоги од кромид, компир, белка од јајце се дел од природните методи што се користат во народната медицина. Се ставаат на нозете на детето, а може да стојат и во текот на ноќта
- Мирување
- Давањето лекови како што се „парацетамол“, „ибупрофен“, „ацетаминофен“ и други е најдобро е да биде во консултација со лекар

## На колку време се менуваат пелени?

Родителите треба да се трудат кожата во пеленската регија да биде чиста и сува. Пелените за еднократна употреба имаат голема впитачка моќ, па овозможуваат одржување релативно сува средина. Неколку часа не би претставувале проблем и полната пелена не е причина да го будите детето доколку тоа е спокотно и мирно спие. Но оној момент кога ќе се разбуди, искористете го да ја проверите и да ја смените неговата полна пелена. Претходно треба да се направи тоалета на кожата во регијата каде што стои пелената. Се препорачува одмивање со вода и сапун кога децата имаат столица, а влажните марамчиња може да се користат во меѓувреме, ако во пелената има само урина.

## Оток на главата по породувањето

Главата на детето е првиот дел на телото што се пробива низ родилните канали, па може да биде афектирана при породувањето. Така, често може да има оток на мекото ткиво. Тој може и да ја избличи главата, но исчезнува по неколку дена без никаков третман и последици.

# за добро **Здравје**

Студените месеци од годината со себе ги носат настинките, грипот и воспаленијата на дишните патишта и кај децата. Прим. д-р Јасна Анастасовска, педијатар во „Ре-Медика“, објаснува дека во зимскиот период тие најчесто боледуваат од инфекциите на дишните патишта. Таа советува кога детето може да се лекува дома, а кога мора да се однесе на доктор.

Децата од предучилишна возраст главно заболуваат од вирусни инфекции. Д-р Анастасовска вели дека околу 90 проценти од инфекциите на дишните патишта се вирусни инфекции.



Прим. д-р Јасна Анастасовска

Кашлање, кивање, шмркање и покачена температура се симптоми што барем еднаш во текот на зимата ги има речиси секое дете. Прим. д-р Јасна Анастасовска советува кога детето може да се лекува дома, а кога мора да се однесе на лекар, како да се заштити од сезонските болести и како најлесно да ги помине настинките, инфекциите и грипот

# Децата во со вирусите и

## Антибиотик - да или не?

Антибиотик се дава и е ефикасен само ако инфекцијата е предизвикана од бактерија. Тоа, пак, се докажува клинички, со лабораториски или микробиолошки анализи.

- Кај вирусните заболувања антибиотикот нема никакво дејство и тој не треба да се дава. Значи, температура, црвено грло и кашлица не се причина за антибиотска терапија ако се резултат на настинка односно вирус. Особено родителите самоиницијативно не треба да даваат антибиотик и поради тоа што некогаш можат да се маскираат знаците на одредено заболување - предудува д-р Анастасовска.

- Бактериските инфекции се почести кај поголемите деца. Почесто ги зафаќаат горните дишни патишта, т.е. грлото, крајниците, синусите или имаат ларингитис. Не се ретки и воспаленија на долните дишни патишта, како компликација на претходна настинка или како самостојно заболување - објаснува докторката.

Ако новороденче или доенче добие покачена или пониска температура од нормалната и има придружни симптоми, како повраќање, пролив, премаленост, тогаш треба да се однесе на лекар.

- На преглед секогаш треба да се однесе новороденче или доенче што е невообичаено сонливо или е изразито вознемирено, одбива да цица, има надуено stomache. Кај мало дете над една година, дете од предучилишна возраст или, пак, она што оди на училиште, доколку општата состојба не му е битно променета, дури и да има покачена телесна температура, може да се почека два-три дена пред лекарски преглед. Ако е настинка, за тој период симптомите ќе се подобрат и заубат. Но доколку и понатаму се одржуваат, тогаш се потребни консултација и преглед кај педијатар - објаснува д-р Анастасовска.

## Чекори до појак имунитет

Имунитетот на децата, објаснуваат педијатрите, природно е незрел до нивната трета или четврта година од животот и не постои начин и средство со кои ќе се зајакне повеќе од природната зрелост.

- Витаминските препарати можат да бидат извесна поткрепа за имунитетот, но не и апсолутна заштита. Поради тоа и не треба да се претерува со нив. Најдобра заштита е да се избегнува изложување на децата на инфекции и на контакти со болни лица. Престојот на децата во затворени простори со многу луѓе, како игротеките, трговски центри или на големи собири, секогаш е потенцијален извор на инфекција - вели д-р Анастасовска.

Педијатрите советуваат здрава исхрана богата со овошје и со зеленчук.

## Кога во градинка?

Педијатрите велат дека најоптималната возраст на детето за престој во градинка е кога ќе наполни три години. Д-р Анастасовска советува болно дете да не се носи во градинка, поради неговата сигурност и поради сигурноста на другите дечиња. Во период на епидемија или поголем размер на сезонски зарази, подобро е детето да не оди во градинка, доколку е можно, затоа што е голема веројатноста таму да се разболи.

# битка со бактериите

# за добро **Здравје**



Д-р Весна Петреска Дуковска

Кога често се разболуваме и притоа чувствуваме силна болка во крајниците, имаме гнојни чепови на нив, т.е. гнојна ангина, речиси секогаш се прашуваме дали е најдобро тие да се извадат. Но тогаш се судираат сите информации што дотогаш сме ги слушнале за оперирањето на крајниците - од тоа дека тие треба да се извадат уште во детството, дали налето или во зима, па сè до тоа дека никако не смеат да бидат оперирани бидејќи тие се филтер и без нив секоја инфекција ќе оди директно на белите дробови. Д-р Весна Петреска Дуковска, оториноларинголог и хирург за глава и врат во „Ре-Медика“ ги расчистува митовите за крајниците

## МИТОВИ И ВИСТИНИ ЗА ВАДЕЊЕТО КРАЈНИЦИ

Крајниците се оперираат само тогаш кога тоа стручно ќе го потврди доктор-специјалист оториноларинголог, вели д-р Петреска Дуковска. Таа објаснува дека тие се оперираат во кој било период од годината и во установи во кои постојат услови за тоа.

- Кога велам услови, мислам на решен проблем со климатизацијата, односно ладењето. Најважно е да нема контраиндикации од типот на епидемии, вирусни заболувања, морбили, варицела - вели д-р Петреска Дуковска.

Не секогаш крајниците треба да се извадат. Во зависност од дијагнозата, тие можат со операција и да се намалат и со тоа успешно да се реши пробле-

мот. Дали докторот ќе ги извади или само ќе ги намали зависи од неколку предуслови.

- Индикации за вадење на крајниците се чести и повторливи ангини, и тоа повеќе од 4-5 годишно, потоа, ако се дијагностицира малигно заболување. Индикации се и гнојни процеси зад крајниците и жариште на бактерии. Намалување се прави кај хипертрофирани, зголемени крајници што не боледуваат, меѓутоа предизвикуваат задушување, механичка ждрелна опструкција, повторувачки воспаленија, непријатен здив и опструкции што влијаат на нормалните физиолошки функции - објаснува нашата соговорничка.

### Предности на лазерската операција



Операцијата за вадење на крајниците, или тонзилектомија, се изведува на два начина - со класична ладна хирургија и лазерски со диоден лазер. Намалувањето-тонзилотомија, се прави само со диоден лазер. Д-р Петреска Дуковска објаснува дека намалувањето може да се изведе на два начина. Едниот е намалување на големината на самите крајници, а другиот е т.н. лазерска вапоризација на криптиците на крајниците, кои се полнат со храна и така се создава непријатен мирис.

- Лазерската интервенција има неколку предности пред класичната. Намалено е губењето крв при операцијата, болката е сведена на минимум, постоперативниот престој во болница е скратен, а скратено е и времето на закрепнување на пациентот. Со појавата на лазерската технологија во оториноларингологијата се создадоа можности за намалување на ризиците при интервенциите, а притоа се најде компромис во зачувувањето на основната имунолошка функција на крајниците, се намалија боледувањата и се унапреди развојот во детската возраст - додава таа.



операција	класичен метод	лазер	тонзилотомија лазер	лазер вапоризација на крипти
ОПЕРАТИВНО ВРЕМЕ (МИНУТИ)	6-14	9-15	5-10	5-7
ЗАГУБА НА КРВ ПРИ ОПЕРАЦИЈА	25-35	21-30	0	0
ГУБЕЊЕ НА ФИБРИНСКИ НАСЛАГИ (ДЕН)	9-12	8-9	6-7	5-7
БОЛНИЧКИ ДЕНОВИ	3-5	0-1	0	0



# ДЕВЕТ

# Крвавење во рана бременост

Крвавењето може да биде најава за спонтан абортус или за проблеми во бременоста, но може и да не биде причина за грижа



Д-р Симонида  
Котларова  
-Попоска



Проф. д-р Глигор  
Димитров

Крвавењето во првите 12 недели од бременоста е една од најзаstraшувачките работи што може да ѝ се случат на бремената жена. Крвавењето може да биде најава за спонтан абортус или за проблеми во бременоста, но може и да не биде причина за грижа. Проф. д-р Глигор Димитров, гинеколог во „Ре-Медика“, вели дека околу 30 проценти од бремените жени се јавуваат на лекар поради некакво крвавење во текот на првиот триместар од бременоста.

## ДА СЕ ЛЕКУВААТ ИНФЕКЦИИТЕ ОД БАКТЕРИИ

- Бремените жени често се јавуваат на преглед поради скудно крвавење од гениталиите, кое се јавува во периодот на очекуваниот менструален циклус. Ова т.н. имплантационо крвавење се јавува од 8 до 12 дена од вгнездувањето на ембрионот во матката. Се случува тоа да се повтори и следните месеци во терминот на очекуваната менструација кај жената - објаснува д-р Димитров.

Обилно или скудно крвавење може да се јави поради бактериска инфекција на вагината и на грлото на матката.

- Многу е значајно да се лекуваат овие инфекции. Постојат докази дека некои инфекции може да го зголемат ризикот од предвремено породување или абортус во вториот триместар од бременоста. Затоа, секоја трудница мора да направи микробиолошки брисеви во почетокот на бременоста - додава д-р Димитров.

## БОМБА ВО ТЕЛОТО

Неговата колешка, д-р Симонида Котларова-Попоска објаснува дека животозагрозувачка состојба претставува екстраутерината или попозната како вонматерична бременост.

- Тогаш вгнездувањето на ембрионот е надвор од матката, најчесто во тубите, а бидејќи бременоста во нив не се развива правилно, доаѓа до крвавење од матката. Бидејќи тубите не можат да се прошируваат и да ја изнесат бременоста, доаѓа до нивно прскање и до насобирање крв во stomачната празнина, кога мора хируршки да се интервенира - вели д-р Котларова-Попоска.

Кога крвавењето се насобира под постелката се формира хематом. Тој може да доведе до спонтан абортус, но често се ресорбира со тек на време. Инаку, нашите соговорници објаснуваат дека спонтаниот абортус е најлошата дијагноза во рана бременост. Тој може да е комплетен, кога од матката се исфрлени сите продукти на концепцијата, или некомплетен абортус, кога има задржани делови од плодот, а најчесто од постелката во внатрешноста на матката. Кога абортусот е некомплетен, треба да се направи таканаречена ревизија на матката и да се отстранат задржаните делови од бременоста.

- Има состојби што вообичаено не одат со крвавење, а сепак има нарушување на бременоста. Такви се дијагнозите кога има задржан мртов плод во матката, кога постои бременост, но во гестациската вреќичка не се развива ембрион. И при двете состојби потребно е да се ревидира внатрешноста на матката и да се бара причината за состојбата. Многу често жените имаат и преграда во внатрешноста на матката. Таа може да го наруши развојот на ембрионите, па да се случуваат абортуси и неможност жените да родат вијабилен плод - објаснува нашата соговорничка.

Таа вели дека оваа состојба се третира со интервенција - хистероскопија, со која се визуализира внатрешноста на матката и се дијагностицираат причините за абортусот, а од друга страна истовремено се решава и пресекува преградата.

- Така се добива нормална внатрешност на матката, доволно голема за да може да се развие нормална бременост и да се добие здраво и доносно новороденче - додава д-р Котларова-Попоска.

за добро **Здравје**

# Без болна половина и без скршеници



Прим. д-р Иванка  
Стефановска

По периодот со активности во природа, на вода, на силно сонце, кога бараме начин полесно да се разладиме, студеното време секогаш нè изненадува и нè наоѓа неподготвени. И тоа има своја убавина и нуди активности за уживање. Но тие бараат претходна подготовка за да останеме здрави. Секоја генерација има различни потреби во овој период, а ни ги објаснува прим. д-р Иванка Стефановска, ортопед во „Ре-Медика“. Таа вели: „Бидете активни, но со внимание!“

## Топла облека, витамин Д и крснозе за најмладите

За зимските лудории најважно е децата да се топло облечени и да бидат суви. И, секако, зимската игра да е на безбедно место.

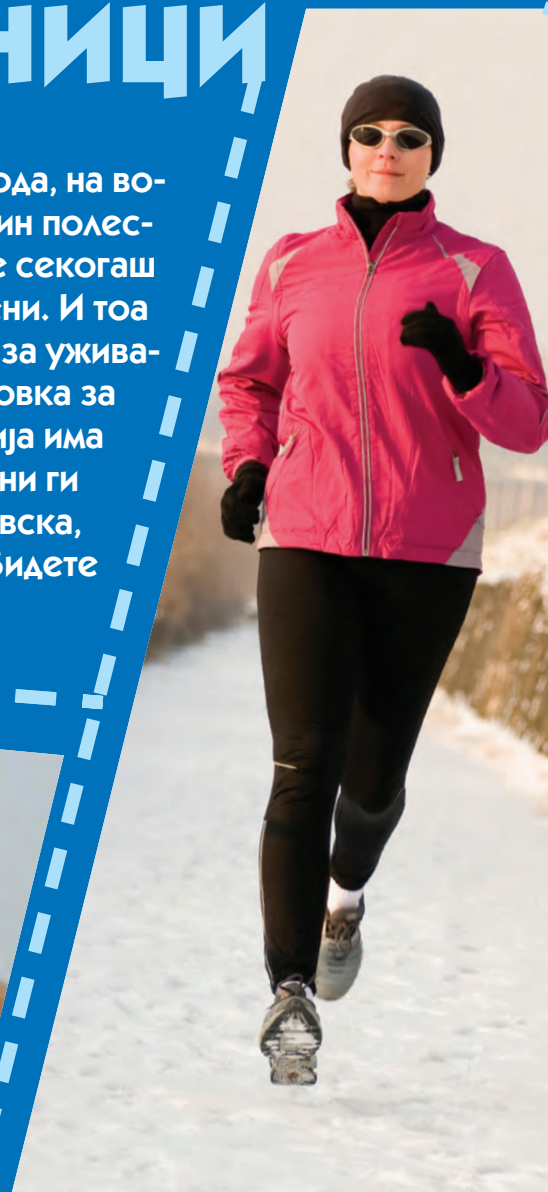
Колку и да сакаат надвор, децата во зима најмногу се дома, па затоа мошне е важно редовно да добиваат витамин Д. Без доволно сонце и под топлата облека со која е заштитено детето тешко е природното создавање на овој витамин, кој е клучен за раст и развој на скелетот, но и за целиот организам, особено за имунолошкиот систем во период на чести вирусни и бактериски инфекции.

Додека се дома децата постојано се движат по мазни подлоги (паркет, плочки...) и затоа им требаат квалитетни обувки за затворена просторија - лесни и удобни и со анатомско перниче. Така стапалата правилно ќе се формираат. Но за правилниот раст и развој на нозете единствено важно не е само одењето туку и седењето. Затоа, практикувајте седење „по турски“ или крснозе.



## Нема спортување без загревање

Зимските спортови на училиште се здрави активности, но бараат соодветна обука и подготовка. За да се спречат несаканите повреди, детето не треба само да ги совлада техниките, туку и физички да биде подготвено за нив. Тоа значи дека пред излегување на снег треба да се загреат мускулите за да ги издржат и напорот и температурните влијанија на кои ќе бидат изложени. И никако без заштитна опрема.



## Внимание, добри обувки и подобра координација

Зимата, снеговите и мразот не одат заедно со брзањето. Него оставете го за налето. Во зима, сакајќи што побрзо да стигнеме на работа или што побрзо да завршиме некоја обврска неретко, наместо добро завршена задача, завршуваме со скршеници од лизгање и од падови. Тоа уште повеќе ако не носиме облека и обувки несоодветни за временските услови. За да избегнеме лизгање на снег или на мраз ни требаат квалитетни обувки, редовни вежби за подобрување на координацијата и максимално внимание.

Без сето тоа сме подложни на повреди, а најчести се оние на скелетот и на зглобовите, кои, за жал, често завршуваат со оперативни зафати. Желбата за целосно уживање во зимата и зимските спортови не смее да ја надвлее потребата од соодветна подготовка.

## Движење, но не на подмрзнато

За повозрасните ова е период на паѓања и повреди, кои често се скршеници. Затоа не е паметно да излегуваат освен ако не е неопходно, а неопходноста треба да се одмери со тоа дали надвор е лизгаво, влажно или замрзнато. Ако веќе мора да се оди надвор, тогаш задолжително со нелизгави обувки и со помагало-бастун доколку не се чувствуваат стабилно. Колку и да звучи невообичаено, секое излегување на снег или на подмрзнато треба да се испланира - каде е расчистен снегот, каде може да има голомразица, каде има смрзнати вирови...

И, секако, сето тоа искombинирано со земање витамин Д, во консултација со лекар, и лесни вежби за подобрување на координацијата и тонусот на мускулите.

Повозрасните често се жалат на болки во 'рбетот, зглобовите и воопшто во скелетот, кои во овој период на годината се особено зачестени. Тие најчесто се поради промените што се јавуваат како резултат на стареење. Главно се резултат на дегенеративни промени на зглобните 'рскивици и можат да бидат со различен интензитет.

Она што е хронично и се јавува при промени на времето, а притоа нема значително поизразена болка, оток или слично, треба да се лекуваа вообичаено - со антиревматици, локално или преку уста, под контрола на лекар. Но она што може секој да го стори на своја рака е внимавање на телесната тежина - нејзино одржување или намалување и редовно движење. Така помалку ќе се оптоваруваат зглобните 'рскивици на носечките зглобови, ќе има помали тегоби и ќе придонесат за зачувување на мускулната маса и тонус, а со тоа и подолг период нормално и непречено движење.



## Советувалиште П&О

Од следниот број на „Ревита“ се воведува рубрика преку која може да побарате совети од стучните тимови на „Ре-Медика“. За Вашите проблеми пишете ни на [revita@remedika.com.mk](mailto:revita@remedika.com.mk). Лекарите на „Ре-Медика“ ќе ви пратат одговори на мејл, а тие ќе бидат објавени во наредното издание на „Ревита“



# Виталиа Premium Muesli

## – вашиот здрав и енергичен оброк



Др Нела Деспотовска  
– нутриционист од  
Виталиа компанија  
лидер за здрава храна

**Н**утриционистите со години наназад ја потенцираат важноста на здравиот појадок и нагласуваат дека лицата кои не го прескокнуваат најважниот оброк во денот, имаат помали шанси да заболат од дијабетес, срцеви болести, но и нема да добијат прекумерна тежина. Токму житните мусли се издвојуваат како совршен појадок кој се препорачува за одржување на здравјето и виталноста. Тие се богат извор на диетални влакна кои придонесуваат за подобрување на работата на дигестивниот систем, но и за одржување на здрава телесната тежина. Потопени во млеко или јогурт, со една порција мусли се задоволуваат една половина од дневно препорачаните количини за внес на калциум. Муслиите се одличен извор на јаглехидрати давајќи чувство на ситост, но и природен извор на протеини неопходни за физичка и ментална кондиција.

### НАПРАВЕТЕ ГО ВИСТИНСКИОТ ИЗБОР - ВИТАЛИА PREMIUM MUESLI

Анализирајќи ги препораките на нутриционистите и водени од желбата да ги задоволиме барањата на потрошувачите за здрави, квалитетни и вкусни производи ја развиевме линијата Premium Nutrition мусли. Внимателно одбирајќи ги состојките, нивниот квалитет, потекло и начинот на обработка создадовме оптимален спој на неопходните нутриенти кои единствено така искombинирани го даваат максималниот ефект за консументот. Токму затоа Муслиите

на Виталиа не се само обична мешавина, туку стручно креирана рецептура од врвни компоненти, кои се истакнуваат со својот богат нутритивен профил и благопријатно дејствуваат врз организмот.

Виталиа Premium Muesli се балансирана комбинација од интегрални жита, кои потекнуваат од еколошки чисти предели одгледувани под строго контролирани услови, (овесни, пченични, пченкарни, јачменови, ржани снегулки), одбрани суви овошја и семиња (лен, сончоглед и тиква). Дополнително се збогатени со витамини и минерали, креирајќи нутритивно богат оброк со кој се обезбедуваат сите хранливи материи неопходни за вашиот организам да го постигне идеалниот природен баланс.

Овесот, познат како зрно на здравјето, е најзастапената компонента во Premium муслиите на Виталиа. Влијае на лачењето на serotoninot – “хормонот на среќата” подобрувајќи ја концентрацијата, работната способност и расположението.

Интегралната пченица присутна во Premium муслиите обилува со највредните хранливи материи, ја зачувува цревната флора и е одлична за надминување на проблемот со опстипација.

Оригиналниот вкус на Виталиа Premium

Muesli и природната арома потекнуваат од изобилството на сушени овошја, семиња и парчињата темно чоколадо. За нашите потрошувачи го одбравме најквалитетното тропско овошје од еколошките предели на Тајван, кое го надополнуваат оброкот од мусли со природни витамини и минерали, дозволувајќи ви за миг да ги почувствувате тропските предели и Далечниот Исток.

Темното чоколадо присутно во Premium муслиите содржи висок процент на какао кое што е богато со флавоноиди – антиоксиданти кои ја подобруваат виталноста на телото.

Неопходноста од редовен внес на витамини не наведе да ги збогатиме Premium муслиите со А+С+Е витамини (познати антиоксиданти), В комплекс и минералите Калциум и Магнезиум, креирајќи предност во однос на останатите.

Токму затоа денот започнете го на вистинскиот начин со Виталиа Premium Muesli. Со секоја лажица мусли добивате грст здравје и енергија.

**Муслиите на Виталиа не се само обична мешавина, туку стручно креирана рецептура од врвни компоненти, кои се истакнуваат со својот богат нутритивен профил и благопријатно дејствуваат врз организмот.**



# Muesli Premium nutrition



МОЈОТ ОМИЛЕН ПОЈАДОК

За година исполнета со здравје и задоволство...

Се чувствувам лесно и имам енергија за цел ден!



## ОДДЕЛ ЗА РАДИОЛОГИЈА НОВО! НОВО! НОВО!

**MDCT-128 SL КОМПЈУТЕРСКА ТОМОГРАФИЈА  
ВРВНИ АНАЛИЗИ И ДИЈАГНОСТИКА**

Прв и единствен апарат  
во раната и навремена детекција на  
патолошки состојби во организмот



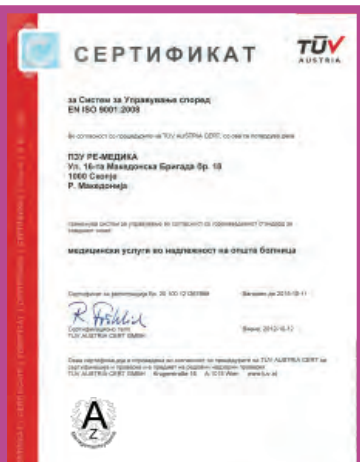
*Ре-Медика се грижи за вашето здравје*

- Минимално време на скенирање
- Минимална доза на зрачење - максимално намалена доза до 75%
- Минимална количина на употреба на контрасни средства
- Максимална постпроцесинг анализа во 3Д виртуелна и колор техника
- Без контраиндикација за снимање
- Максимално индикационо подрачје за сите органи и органски системи во телото

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

Закажување на тел:  
**02 2603 110; 072 443 210**

# ПРЕДИЗВИЦИ



## „Ре-Медика“ е прва општа болница со ИСО-стандард

„Ре-Медика“ е прва општа болница во Македонија што доби сертификат за систем со управување со квалитет ИСО 9001:2008. Со него, таа функционира како современа болница што ги применува стандардите воспоставени во секоја високорангирана медицинска установа во западноевропските земји.

- Овој сертификат претставува верификација од трета страна за исполнување стандарди што се од исклучително значење за добро менаџирање и функционирање на една здравствена установа.

Тоа е основа за одене чекор напред во исполнувањето на другите стандарди. Определба на врвниот менаџмент и сите вработени е интегрирање на системот со стандардот ISO 14001. Вложувањето во исполнување на овие стандарди е вложување во подобрување на целосното функционирање на здравствената установа. Тоа значи квалитетно, брзо и ефикасно решавање на сите проблеми и потреби на нашите пациенти, преку услуги што се во надлежност на болницата - вели Елица Јорданова, генерална директорка на „Ре-Медика“.



## Поблиску до пациентите

Граѓаните на Струмица и на околината здравјето си го негуваат и подобруваат во новоотворената поликлиника на „Ре-Медика“ во овој град. Во неа, на простор од 250 квадратни метри, се нуди помош од областа на гинекологијата, интерна медицина, ортопедија, кардиологија, педијатрија, хирургија, а за потребите на пациентите има и лабораторија.

Поликлиниката располага со врвна опрема. Пациентите може да закажуваат прегледи на телефонскиот број 034/334455. Прегледите што нема да може да се вршат во Струмица, пациентите ќе може да ги добијат во болницата „Ре-Медика“ во Скопје.

Поликлиниката во Струмица е втора подружница на болницата по етаблираната амбуланта за радиодијагностика во Тетово. „Ре-Медика“ планира уште многу вакви просторно разместени амбуланти и поликлиники низ целата држава.

## Матични клетки

Извор на животот

Ре-Медика стана ексклузивен застапник за Seracell - биомедицинскиот центар од Росток, Германија. Seracell работи согласно најригорозниот медицински GMP стандард, кој обезбедува секој примерок на крв од папочната врвца да се процесуира според идентични барања за квалитет кои важат и за подготовка на транспланти на матични клетки наменети за клиничка употреба - трансплантација.



REPRO 21  
powered by  
Seracell

РЕ МЕДИКА  
Грвни  
Клинички центар за болници

DNA Baby 100 +, е единствен и за прв пат во Македонија хроматографски неинвазивен тест на урина за рано откривање на 101 скриена генетска болест за бебиња и за деца до 5 годишна возраст. Севкупната дијагностика се врши во германскиот центар за хумана генетика DNA plus.

За повеќе информации  
обратете се на тел.бр.  
072 443 966; 072 443 801;  
02 2603 253

info@remedika.com.mk

★ Новина во начин на плаќање:

Инстант кредит од НЛБ Тутунска Банка за сите видови медицински услуги до максимум 72 рати (грејс период до 3 месеци)



ВЕНЕРА НОВАКОВСКА,  
ДИРЕКТОРКА НА ПРВОТО МЕЃУНАРОДНО  
УЧИЛИШТЕ ВО МАКЕДОНИЈА

# Од НОВА до Сорбона

**По што се разликува меѓународното училиште НОВА од преостанатите во земјата?**

- НОВА не може да се споредува со други локални државни или приватни образовни модели. НОВА е типично меѓународно училиште по својата структура и амбиентот што го создава. Работи според меѓународно акредитирани програми од релевантни меѓународни организации, а неговата ученичка и професорска популација вклучува повеќе од 40 различни нации и култури заедно со македонската. Членка е на Европската асоцијација на акредитирани меѓународни училишта и има статус училиште поддржано од американскиот стејт департамент. Учениците се воспитуваат и формираат да ја респектираат локалната средина во која се школуваат, но да размислуваат глобално.

**Колку ваши ученици го продолжиле образованието на престижни универзитети во странство?**

- НОВА нуди широка палета на предмети што се изучуваат на регуларно, почесно или високо ниво. На овој начин учениците имаат можност да го изберат својот правец и профил за нивните понатамошни студии уште во текот на нивните две последни гимназиски години. Учениците што се определуваат за изучување на предметите на високо ниво (програмите по меѓународна матура и висока матура) постигнуваат високи резултати на меѓународно ниво. Така имаат голема шанса да бидат примени на престижни светски универзитети. Околу 70 проценти од нашите матуранти студираат надвор од Македонија, буквално на сите континенти. Еден добар дел од нив, според покажа-



Македонските семејства се свесни за вредностите што ги нуди меѓународното училиште НОВА, затоа и расте бројот на наши ученици што се школуваат таму. Директорката Венера Новаковска вели дека тие покажуваат врвни резултати на меѓународните тестови, успеваат да се запишат на престижни светски универзитети или се успешни студенти на домашните. Во краткиот разговор таа објаснува која е предноста да бидеш дел од НОВА



ните врвни резултати на меѓународните тестови и со поддршка од училиштето, успеваат да се запишат на престижни светски универзитети од профилот на Харвард, Јејл, Колумбија, Бостон, Беркли, Оксфорд, Сорбона, Болоња, Амстердам... За илустрација, во последните неколку години, пет наши ученици студираат на Харвард со целосна стипендија, а двајца на Оксфорд. Оние што остануваат во Македонија се исто така успешни студенти на универзитетот „Св. Кирил и Методиј“.

**Од кога постои вашето основно училиште и каков е интересот кај родителите да ги запишуваат своите деца во него?**

- Меѓународното основно училиште НОВА е основано во 2002 година со меѓународна поддршка и согласност од Министерството за образование. Седумдесет проценти од неговите ученици се дел од семејствата на меѓународни дипломати и бизнисмени во Македонија. Тоа е исто така отворено и за македонската популација. Практично, нашите македонски семејства ја добиваат најголемата бенефиција од ваков модел на образование во сопствената држава бидејќи се постојани, додека странските семејства се транзитни и додека патуваат низ светот имаат повеќе шанси да искусат меѓународно образование. Сè повеќе локални семејства се свесни за вредностите што ги нуди нашето основно образование и ги адаптираат своите буџети за да ги школуваат своите деца во НОВА.

# ОДБЛИСКУ

# МИР



# Бебето ќе ни е ПОБЕДА

Ништо без црните бициклички, што се носат под шорцевите. Како и повеќето спортисти, и Филип Миркуловски, плејмејкер на ракометниот шампион Металург и македонски репрезентативец, има свои ритуали пред натпревар. На последниот, пред да се видиме, ги заборавил. Вели, среќа што мајка му не била појдена од дома кога забележал, па таа му ги донела. А натпреварот токму тој го отвори со гол. И како што младите умеат да кажат, на паркетот играше како свер. Иако, кога не е во сала, изгледа сосема спротивно. Скромни и тивок. Кај Филип и сопругата Благоица на гости појдовме со директорот на маркетинг на тимот Горан Ѓоргоновски, а ни напоменаа дека не нè примаат и без неговата Николина.

Нè пречекаа со машко кафе. Филип, иако напорно тренира, сега повеќе асистира низ дома, зашто Благоица е бремена. Така, на уште едно место си ја потврдува титулата за добар асистент. Меѓу другарите тој е шампионот за плејстејшн, а дома ја има титулата суперсопруг и најсреќен иден татко. Радост и за семејството и за „Ре-Медика“, чии гинеколози ја водат бременоста на Благоица.



Миркуловски нè пречекаа со машко кафе. Филип, иако напорно тренира, сега повеќе асистира низ дома, зашто Благоица е бремена. Така, освен на ракометниот терен, и дома си ја потврдува титулата за добар асистент. Меѓу другарите тој е шампионот за плејстејшн, а дома ја има титулата суперсопруг и најсреќен иден татко



# КУЛОВСКИ



## НАЈГОЛЕМА

### ЕДИНАЕСЕТ ГОДИНИ ЉУБОВ

Филип и Благица се заедно 11 години, уште од средно. Заедно живеат три години, во брак се седум месеци. Тој тивок и мирен, таа темпераментна, а и двајцата се мајстори за хармонија, надополнување и поддршка. Се запознале во средно училиште, а се шегуваат дека се бендисале на голем одмор додека го делеле појадокот. Во втора средно само излегувале, а во трета веќе биле дечко и девојка. Оттогаш се заедно. Заедно биле и на факултет, заедно дипломирале, заедно спортувале, заедно се радувале на победите на Металург и на Македонија, а и заедно тагувале по поразите.

Филип ни раскажа дека игра ракомет откако знае за себе, а Благица до крајот на средното училиште активно играла кошарка. Сега, пред породување, спорт за неа се натпреварите на сопругот.

Сопругата на Филип работи во правна служба во банка и вели дека е многу среќна, а уште повеќе што ќе им се роди ќеркичка. Не ѝ пречат популарноста на Филип и јавните изјави на девојки дека сакаат да се омажат за него.

- Воопшто не ми пречи тоа, дури и ми годи. За некои работи сум љубоморна во граници на нормалата, ама за вакви воопшто не сум. Драго ми е што е познат и воопшто не ми пречи што го застануваат на улица, што сакаат да се сликаат со него - вели Благица.

Оние што го познаваат спортот велат дека за да се биде најдобар асистент, како што е Миркуловски, треба да не си себичен, да имаш разработена стратегија и мудро да ја следиш играта „од високо“.



# ОДБЛИСКУ

- Јас играм плејмејкер. Многумина повеќе ги ценат играчите што постигнуваат повеќе голови, но тие што го знаат ракометот ја ценат и ја почитуваат мојата задача во тимот. Мене не ми се толку важни головите. Повеќе гледам да завршам работа во одбрана и да го расиграм нападот - објаснува Филип.

## ЗАВРШИЛ ФАКУЛТЕТ БЕЗ ДА ПРИЈАВИ ИСПИТ

- Филип е единствениот што завршил факултет без да пријави барем еден испит. Никогаш не влегол на студентски прашања. Јас му ги пријавував сите испити. Имав повеќе време, па и учев повеќе. Ќе ги земеше книгите и белешките и за брзо време ќе подготвеше испит - раскажува Благоица, присетувајќи се на студентските денови, кога имале многу

## Најсилната поддршка од Баге и од најблиските

Најголема поддршка и во животот и на теренот на Миркуловски му се сопругата и најблиските. Сопругата Благоица знае да го искритикува за слаба игра или за пораз, ама кога победуваат, кога поентираат, тогаш пофалбите се неброени.

- Во фудбалот, кога ќе дадат гол, по пет минути се радуваат, кога ние, ракометарите, ќе дадеме гол, немаме многу време за радување. Мораме да се вратиме во одбрана - тој се пошегува кога го прашавме како се радува на головите. Миркуловски функционираат сложено. Благоица го прави распоредот на домашните обврски, но бидејќи Филип е често отсутен, таа сама ги исполнува обврските што ги зацртала.

- Мајка му ни прави ручек, а јас сè преостанато и не го заморувам Филип со сè и сешто. Јас сакам да ги завршувам тие обврски и сега засега е така, ама кога ќе се роди бебето, ќе видиме - вели таа.



повеќе време еден за друг, за разлика отсега, кога Филип професионално игра ракомет.

Се гледаат главно навечер. Таа станува порано за на работа, а тој половина час подоцна за на тренинг. Благоица досега ги гледала во живо повеќе натпревари на Филип. Со оглед на ситуацијата во која се наоѓа, нема да го гледа на Светското првенство во Шпанија.

- На натпревар одиме цела екипа од 30 луѓе. Ако има победа по натпреварот, се собираме кај нас или кај некој од пријателите и ја гледаме уште еднаш, од друг агол, без стрес. А ако изгубат, е тогаш и да ги прашате нашите пријатели дали ќе дојдат - само културно ќе одговорат: „Подобро некој друг ден“. Ова доволно зборува дека Филип не е за дружење по изгубен натпревар - раскажува Благоица.

## ЦИМЕРИ-БУЦКАЛА

Филип, колку што е тивок толку е и буцкало, велат неговите колеги. Но не провокатор, туку, како што велат тие, знае во вистинско време да го каже тоа за што некој друг нема да се сети, па да ги зарази смеата. Според Ѓоргоновски, кој е поранешен репрезентативец,

## Плејстејшн за смирување, спортски инает на теренот

Освен Благоица, Филип го смирува и плејстејшн. Затоа си има екипа со другарите. Се пофали дека во видеоигрите е успешен како и во ракометот. Но на теренот, вели, е поинаку.

- За да бидеш успешен спортист, мора да имаш спортски инает, да си амбициозен, потребни се редовност и упорност на тренинзите, како и на најважните натпревари. Никогаш не треба да се задоволуваш со малку, треба да имаш поставена висока цел. Сето тоа бара и жртви и откажувања. Нема многу излегувања, мора да се внимава на исхраната - вели Филип.

тандем буцкала се со Филип Лазаров, неговиот колега од репрезентацијата, со кого се цимери. Во Металург, пак, цимер му е Гоце Георгиевски.

- Некои тренери ставаат цимери според позицијата на која играме, некои сметаат дека цимери треба да бидат играчи што не се многу блиски за да се зближат, а некои оставаат играчите сами да изберат со кого ќе бидат смедини во соба кога се гостува некаде - ни објасни нашиот домаќин.

Од колегите во Металург, Филип прилично најмногу се дружи со Ванчо Димовски и со Наумче Мојсовски, но вели, избегнуваат да зборуваат за ракомет за да не им биде здодевно на нивните поубави половици.

- Освен кога ќе изгубат, па си се тешат. Филип многу се лути кога губи, дури и кога со друштво играме карти, ама не му попуштаме - дофрла насмеано Благоица.

Плејмејкерот на Металург, сепак, најмногу сака да разговара за ракометот. Најзадоволен е кога на противникот ќе му намести фаул во напад. Не помалку мили му се и асистенциите и, секако, головите.

- Огромно задоволство е кога цела сала го скандира твоето име, кога неколкуиладна публика навива за тебе. Ама сè е попусто ако изгубиме. Сè паѓа во вода. И десет гола да дадам, а да изгубиме, ништо не сум направил - раскажува Филип.

**Драги мајки,**

За почеток на најслаткиот период од Вашиот живот, создадовме природна колекција за комплетна нега на Вашето тело.

Секогаш Ваш,

**Тимот на Фитофарм.**

- ✓ производите содржат исклучиво природни состојки
- ✓ без парабени, фталати и феноксиетанол
- ✓ природна формулација безбедна за употреба во бременост и по породување
- ✓ компатибилни со доење



**Lea mamma природен мелем за рагади  
ЗА ИНТЕНЗИВНА НЕГА НА ИСПУКАНИ  
БРАДАВИЦИ КАЈ ТРУДНИЦИ И ДОИЛКИ**

- 100% природен мелем со интензивно смирувачко и регенеративно дејство;
- Го намалува чувството на непријатност и болка при доење.

**Lea mamma крем против чешање  
ЗА НЕГА НА ЧУВСТВИТЕЛНА КОЖА  
КАЈ ТРУДНИЦИ И ДОИЛКИ**

- го намалува непријатното чувство на јадеж и затегнатост на чувствителната кожа при процесот на растегнување во текот на бременоста.

**Lea mamma крем против стрии  
СПРЕЧУВА ПОЈАВА НА СТРИИ И ГИ  
НАМАЛУВА ПОСТОЕЧКИТЕ**

- ја подобрува циркулацијата и ја стимулира регенерацијата на врзливото ткиво.

**Lea mamma природен мелем  
ЗА ХЕМОРОИДИ КАЈ  
ТРУДНИЦИ И ДОИЛКИ**

- Делува благотворно при појава на хемороиди, иритации на аналната зона и појава на јадеж за време на бременост и по породување.

**Lea mamma природен ланолин  
ЗА СЕКОДНЕВНА НЕГА НА  
ЧУВСТВИТЕЛНИ БРАДАВИЦИ КАЈ ДОИЛКИ**

- го спречува распукувањето на брадавиците кај доилки;
- содржи 100% природен ланолин без конзерванси, боја и парфем.

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

  
**CORNEAMEDICA**  
OPHTHALMOLOGY

Поликлиника за очни болести  
Корнеа Медика Скопје

**02/3173 671**

15-ти Корпус 1а, 1000 Скопје  
info@corneamedica.mk  
www.corneamedica.mk



- Испитување на мотилитетот (подвижноста на очите)
- Испитување на видна острина
- Објективно испитување на диоптрија (скијаскопија)
- Компјутерско одредување на диоптрија (автокератометрија)
- Преглед на очно дно (состојба на очен нерв, на центарот за вид)
- Испитување на колорен вид
- Испитување на бинокуларен и стерео вид
- Мерење на очен притисок
- Електрофизиолошки испитувања (EOG, ERG, VEP)
- Ласерско скенирање на центарот за вид (OCT)
- Ласерско скенирање на очниот нерв (HRT)
- Земање на брис од око за микробиолошки испитувања
- Земање на крв за биохемиски анализи
- Кабинет за контактни леќи
- Оптика за изработка на очила
- Рано откривање и третирање на прематурна ретинопатија

**за нашите најмили.**

за сите **сетила**

МАГИЈАТА НА

# Направи си ВИНСКА ПРИ

На само осумдесет километри од Скопје, каде што континенталното сонце ги гали непрегледните насади со винова лоза, се крие најдобро чуваната тајна на винскиот занает во Тиквешката - винарницата „Стоби“. Местото каде што се сплотуваат Медитеранот и континенталните предели на Балканот, уковтено крај митските реки Аксиос и Еригон, местото по кое во дамина чекореле римски легији, витези-крстоносци, отомански

Во совршенството треба да се ужива. И сè почнува со голтка вино. И првите чекори во винската култура и неформалната дегустација и професионалните курсеви за енологијата што ги организира винарницата. Дегустацијата лесно води кон гастрономската култура чиј центар како да е предодреден да биде ресторанот на винарница „Стоби“. Таму се создава сплетот на традиционалните рецептури за сирењата од Мандра Галичник, со вкусовите и со мирисите на виното единствено достапни на ова место

# ВИНАРНИЦАТА „СТОБИ“



## СВОЈА КАЗНА

освојувачи и неброени армии, денес е центар во кој два света, стариот и новиот, создаваат магија. Магија на виното.

### ЧЕКОРИ ВО СВЕТОТ НА ХЕРМЕС

Духот на винарницата ве води на едно патување што ги дразни и сетилата и душата. Патување од кантаросите за вино во кое уживале жителите на Стоби, преку мешините во кои земскиот нектар патувал до античките метрополи, па до модерните инокси

и софистицираните дабови буриња во кои денес виното се произведува, зрее и облагородува.

Спојот на традиционалната вештина со современата технологија на „Стоби“ е направен во ултрамодерно здание, урбано и реминисцентно на архитектонските чуда на „Ле Корбизје“.

Таму вратите се ширум отворени за да се научи нешто повеќе за историјата на овој вински регион, за процесот на производство на вино, за уживањето во него и комбинирањето со различни видови храна. Таму секому му е дозволено да си направи своја

приказна.

Една од тие приказни е новата винска приказна на Македонија. Таа почнува пред портите на винарницата. Почнува со првиот чекор во светот на мајсторот над мајсторите на виното, Хермес. Со вториот чекор вдишете го длабоко мирисот на вино што зрее и начујте ги тајните на паунот од Стоби, скриени во лавиринтските ходници. Меѓу дабовите буриња станувате дел од светот на модерниот вински туризам. Тука, во Стоби, не прифаќајте ништо помалку од совршенство.

за сите **сетила**

**РЕЦЕПТ**

## Свинско филе во сос од јаболко

Препорачано со вино „мерло“

За приготвување за ова јадење за 2 лица потребни ви се следниве состојки:

- 400 грама свинско филе
- 200 грама јаболко
- 200 милилитри бело вино
- 50 грама путер
- 200 грама компир
- сол и црн пипер
- мағдонос

Приготвување:

Свинското филе го сечеме на половина и го ставаме да се пржи во тава околу 15 минути.

Го вадиме месото од тавата и го оставаме настрана. Во истата тава додаваме путер и во неа го пржиме ситно ренданото излупено јаболко.

Го додаваме белото вино и оставаме сосот да се згусне. На крајот го враќаме свинското филе во тава и го оставаме заедно со сосот да проврие околу 5 минути.

Претходно сварениот компир го сечеме на кругови и го пржиме на путер додека добие румена боја.

Во чинија го сервираме свинското филе и го прелеваме со сосот, поросваме со мағдонос и гарнираме со претходно приготвениот компир.

Свинското филе во сос од јаболко разиграјте го дополнително со едно темноцрвено уживање. Аромата на црвената рибизла на „мерло“ гради хармонија со свинското филе со долг финиш. Добар апетит!

А во совршенството треба да се ужива. И сè почнува со голтка вино. И првите чекори во винската култура и неформалната дегустација и професионалните курсеви за енологијата што ги организира винарницата. Дегустацијата лесно води кон гастрономската култура чиј центар како да е предодреден да биде ресторанот на винарницата „Стоби“. Таму се создава сплетот на традиционалните рецептури за сирењата од Мандра Галичник, со вкусовите и мирисите на виното единствено достапни на ова место.

### СИРНЕТЕ ВО ТАЈНИТЕ НА МАРИФЕТОТ

Нема подобар начин да се запознаете со виното и со историјата на овој регион од учество во винските тури на Стоби. Овој концепт на запознавање со еногастрономската

понуда од нашето поднебје е еден од најновите туристички производи што порано беа достапни од долината Напа во Калифорнија, до Мендоза во Аргентина, сè до Бордо во Франција. Дел од тоа царство на префинетост сега е и Стоби.

Низ тајните на марифетот со кој се споени модерната винска технологија и традицијата на одгледување и пиење вино во овој регион ќе ве однесат стручни водичи, кои се леснотија ќе ве пренесат од основните на винската култура до уживањето во кулинарските ремек-дела на готвачите од винарницата, секогаш непредвидливи за изненадување со традиционални македонски деликатеси или специјалитети од меѓународната кујна. Од ова патување низ винската магија на „Стоби“ излегувате побогати за едно искуство, кое останува за навек.



# ПОБЕДНИЦИ

## Вински признанија за квалитет

Кога едно шише вино ќе освои медал, тоа за потрошувачот е гарант дека виното било оценето од професионалец и дека нема да погреша ако го одбере токму тоа вино. За производителот, пак, тоа е признание и мерило за неговата умешност и посветеност за што поквалитетни карактеристики на виното - изглед, боја, арома, вкус и хармонија или целосна импресија.

Меѓу најпрестижните натпревари за квалитетот на виното се „Мундус вини“ во Германија, „Шардоне ду монд“ и „Ле мундијал ду розе“ во Франција.

На „Мундус вини“ учествуваат над 6.000 вина од целиот свет, а ги дегустираат и оценуваат над 180 вински експерти. Едно вино се оценува од 5 до 7 вински експерти. Само мал број вина се закитуваат со медалите од овие професионалци. Ништо помалку престижни не се и натпреварот „Шардоне ду монд“, каде што 300 експерти ги вреднуваат само најдобрите вина шардоне во светот и „Ле мундијал ду розе“, единствената професионална дегустација на розе.

Во текот на своето работење, нешто помалку од три години, винарницата „Стоби“ е дел од најпрестижните светски натпревари и е редовен освојувач на високи признанија со својот веќе докажан квалитет. Во Франција сортата шардоне на винарницата „Стоби“ доби сребрен медал на светскиот натпревар на најдо-



брите шардонеа „Шардоне ду монд“, кој се одржа во винскиот регион Бургундија во Франција од 7 до 10 март 2012 година, и во конкуренција од над 900 вина. Вината „вранец“ и „мерло“, покрај сребрениот медал за квалитет на престижниот „Мундус вини“ во Германија во 2009 година го освоија и сребрениот медал во Прага на натпреварот „Ројал вајн челинц“ и во Загреб на „Винови-та“. Виното „розе алегро“ во 2011 година го доби сребрениот медал на престижниот „Ле мундијал ду розе“ во Франција.

Винарницата „Стоби“ има добиено вкупно 15 награди за своите вина, во период од три години на повеќе натпревари во светот.



Ана Јовева

Најживата просторија во домот е дневната соба, спој на повеќе генерации, а истовремено може да биде и детска соба, просторија за одмор, за забава, за уживање. Ана Јовева, инженер-архитект во „Бетон“-Скопје, ни открива трикови за уредување на овој простор



## Дневната соба -



### Фокус-точка

Фокус-точката во домот најчесто е онаму каде што е телевизорот. Другите елементи треба да бидат околу неа. Мебелот за седење треба да се постави така за гледањето телевизија да е најпријатно.

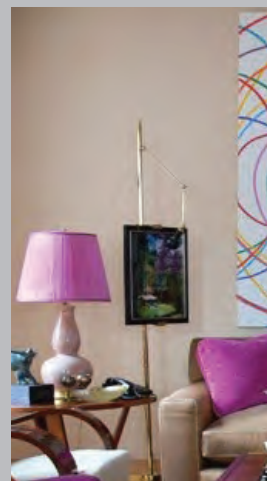
Во некои домови фокусна точка може да е каминот или убавиот пејзаж низ прозорецот.

Дневните соби повремено служат како канцеларија, простор за играње, домаќинство. Најдобро е овие функции да се одвојат, а доколку нема можност за тоа, добро е да се обидеме да ги прикриеме со естетски прегради, монтаж-демонтажни елементи и со полици.

Кај минималистички простор, за да се зајакне фокус-точката, центарот на вниманието може да се зголеми и со поставување огледало или витраж. Тоа не треба да биде спроти прозорец, зашто директна светлина би довела до рефлексија и неудобност.

### Движење

Не е правило дека ќе бидеме повеќе релаксирани ако поставиме голем тросед или фотелја што би го блокирале движењето. Не е правило ниту дека клуб-масата мора да е централно поставена. Тоа може да биде и непрактично. Премногу мебел може да дејствува конфузно, несредено, а со премалку мебел просторот може да е нефункционален.



### Осветлување и симетрија







# СРЦЕТО НА ДОМОТ



## Бои и под

Убаво е бојата во просторот да се поврзе со некој друг елемент во него, но тоа не мора да е правило.

Убав тон и пријатната атмосфера ги дополнуваат и материјалите од кои е изработен подот. Добро би било да е од природни материјали и дрво, лакиран со еколошки бои и лакови. Природните бои, дрвото и комбинацијата постигната со тонирање може да помогнат во изгледот, а и во намалување на бучавата што се создава со некои подни материјали.



Прозорецот носи природна и жива енергија во домот. Тој е извор на светлина што внесува уметност, ги подобрува вентилацијата и расположението. На него може да се постават завеса, ролетни или нешто со што ќе се ублажи рефлексијата на светлина.

Со висечките, вградливи, ѕидни, тавански, скулптурални, халогени, декоративни ламби треба да се создаде топла и релаксирачка атмосфера, која би предизвикувала смиреност и расположение. Со осветлувањето можеме да истакнеме и некој важен предмет, полица, слика...

Не е правило, но симетријата може да помогне врз целосната перцепција во собата. Дава позитивно чувство на ориентираност, сигурност.

трикови



### Камилица за добар сон

Чајот од камилица се смета за еден од најдобрите начини за смирување на нервите. Освен што ќе направи да подзаборавите на грижите, ќе ви помогне и побрзо да заспите. За добар сон, напијте се малку појак чај од оваа билка.



### Вода за поздрав живот

Докторите советуваат дека здрав човек треба да пие од 2 до 3 литри вода дневно. Сепак, иако водата е добра за здравјето, не треба да се претерува со нејзиното пиење.



### Семе од тиква за уредно мокрење

Во народната медицина семето од тиква се користи како средство за регулирање на мокрењето и против црвени паразити. Тоа е богато со неколку есенцијални аминокиселини и цинк, но содржи и минерали, железо, протеини и растителни влакна.

# нега



## Сок од калинка наместо таблети за потенција

Мажите и жените што редовно пијат сок од калинка го зголемуваат нивото на хормонот тестостерон, ефект што се постигнува со некои таблети за потенција. Зголемената концентрација на овој хормон ја засилува сексуалната желба и кај двата пола.

Калинката ја препорачаа истражувачите при универзитетот „Квин Маргарет“ во Шкотска, како еден од најдобрите природни афродизијаци.

Научниците спровеле истражување врз 58 доброволци на возраст од 21 до 64 години, во тек на две седмици. Испитаниците секој ден пиеле по една чаша сок од калинка. На крајот на периодот за набљудување, нивото на тестостерон во крвта значително им се зголемило.



чекори за побрзо слабење



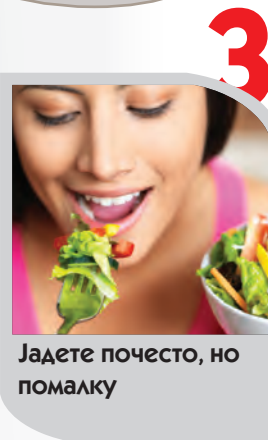
1

Откажете се од брзата храна и не претерувајте со слаткото



2

Пијте многу вода



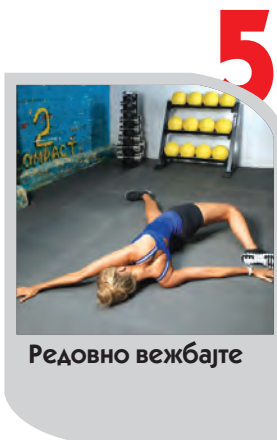
3

Јадете почесто, но помалку



4

Јадете повеќе овошје и зеленчук



5

Редовно вежбајте

# Eucerin® - Експерт во областа на сувата кожа

# Eucerin®

Производите на Eucerin® Omega со концентрирани омега 6 масни киселини и ликохалкон А се грижат за специфичните потреби на кожата со atopичен егзем и може да се употребуваат како дополнителна терапија. Висококонцентрираните омега 6 масни киселини, добиени од ноќниче и семки од грозје, ја засилуваат бариерата на кожата. Тие допринесуваат да се намали загубата на вода, со што кожата е заштитена од навлегувањето на надворешни иританси.

Ефикасниот ликохалкон А, добиен од коренот на растението *Glycyrrhiza inflata*, има смирувачко и противвоспалително дејство.

Серијата Eucerin® Omega претставува линија на производи со природни состојки, кои ги прават исклучително соодветни за бебиња и деца.



## Eucerin® 20% OMEGA МАСЛО ЗА ТУШИРАЊЕ, 200 мл

### Употреба:

- За секојдневно измивање на сува и многу сува кожа
- Како дополнителна нега при atopичен егзем и псоријаза
- Наменет е и за бебиња
- Без мирис и боја

### Дејство:

- Ја смирува кожата и го намалува јадежот
- Ја омекнува кожата и ја заштитува од дополнително исушување
- Доказана ефикасност и подносливост од кожата, дури и при atopичен егзем и псоријаза.

### Употреба:

Нанесете на мокра кожа, нежно масирајте и исплакнете. Кожата сушете ја со нежно тапкање, без да триете. Избегнувајте контакт со очите.



# ЕДНА ПОИНАКВА ФОРМА НА ОМЕГА 3



ОМЕГА 3 МАСНИ КИСЕЛИНИ  
ОД КРИЛ, *EUPHAUSIA SUPERBA*

## Здрав начин на регулирање на масиите во крвта



- \* Помага во регулирање на нивоито на холестерол во крвта
- \* Здрав стил на живото
- \* Комплетен извор на есенцијални масни киселини
- \* Содржи природен антиоксиданс
- \* Клинички докажана ефикасност



АЛКАЛОИД  
СКОПЈЕ

Здравјето ѝ пред сè

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

## БиоКрил АКТИВ

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

[www.fb.com/biokrillactive](https://www.facebook.com/biokrillactive)