



СÈ ЗА “НОВЕМБЕР”

*ОД ИГРА
ДО УЧЕЊЕ...*

УСПЕШНА ГОДИНА ЗА
ПЕРЕ НОКАУТ

**Бенигна хиперплазија
на простата**

ДИЈАБЕТЕС



НОВО

femibion[®]
ОД ЛЉУБОВ ЗА НОВ ЖИВОТ

FEMIBION 1

Нова формула за планирање и рана бременост

Новата формула Фемибион 1 со пакување од 28 филм таблети наменета е за период за планирање бременост и рана бременост до 12-та недела, збогатена во составот со покрај Metafolin[®], витамини и минерали со: Витамин Д, Селен, Железо и Холин.

FEMIBION 2

Нова формула за бременост и период на доење

Новата формула Фемибион 2 со пакување од 28 филм таблети и 28 капсули наменета од 13-та недела на бременоста и во тек на периодот на доење, збогатена во составот покрај Metafolin[®], витамини и минерали, во составот на таблетата со: Витамин Д, Селен, Железо, Цинк и Магнезиум, а составот на капсулата е збогатен со Лутеин.

Фемибион 2 овозможува соодветно снабдување и со ДХА-омега-3 масни киселини и Витамин Е, со што на Вашето дете му обезбедувате внес на есенцијални хранливи материи.

Додатоците на исхрана не треба да се користат како замена за балансирана и разновидна исхрана.

Препорачаната дневна доза не смее да се надмине.



Застапник за Македонија: Европа Лек Фарма
Јадранска Магистрала бр.31, Скопје
Тел: +389 2 2772-462

METAFOLIN[®]

CHOLINE

НОВА
ФОРМУЛА

НОВА
ФОРМУЛА



femibion[®]
www.femibion.mk



СОДРЖИНА

ДИЈАБЕТЕС

04.



ОСТЕОПОРОЗА

14.



ПОЧЕТНИЦИ ВО
ТЕРЕТАНА

28.



КОЛАГЕН

08.



ЦИРКУЛАРЕН
КАРИЕС

20.



СÈ ЗА
“МОВЕМБЕР“

30.



УСПЕШНА ГОДИНА ЗА
ПЕРЕ НОКАУТ

10.



ОД ИГРА ДО УЧЕЊЕ

24.



ХЕМИСКИ
ПИЛИНГ

32.



ИМПРЕСУМ

Шеф на редакцијата: Есин Зекир | Уредник на фотографија: Ленче Наумовска | Линовно-графички | уредник: Ленче Наумовска
Соработници | Димче Велев | Александар Јаневски | д-р Наташа Димитровска Стојановска | Кети Темелковска | д-р Искра Аврамовска | д-р Борислав Калковалиев
д-р Ивица Стојановски | д-р Лазар Илиевски | спец. по фармација Суаде Исеини | д-р Иво Доневски | д-р Симона Поповска | Марио Јовановски
Издавач: Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје ул. „Јадранска магистрала“ бр. 31, 1000 Скопје | Лектура и коректура: Ивана Коцевска | Превод: Ардита Зулфиу
Техничко уредување: Идеа Лаб ДЕ ДОО | Маркетинг: bettymkd@phoenixpharma.com.mk | Печати: ЕВРОПА 92, ул. Крижевска бр.52, 2300 Кочани
фотографии: Depositphotos, ако не пишува поинаку | Илустрации: Freerick, ако не пишува поинаку | Тираж: 24.000

BETTY магазинот е бесплатно месечно списание достапно во сите аптеки кои го поддржуваат BETTY маркетинг нацелот 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 самата објава на рекламите во списанието, правните субјекти чии производи се рекламираат задолжително ќе ги почитуваат одредбите од Уставот за начинот на огласување на лековите и медицинските помагала, Законот за лекови и медицински помагала, како и останатите релевантни законски прописи кои важат на територијата на Република Северна Македонија. Во таа смисла издавачот на списанието ја мислува своја одговорност од моментот на 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 одговорност за ги враќа примените текстови, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175

www.betty.mk



ДИЈАБЕТЕС

Медицинските (дијабетолошки) сестри заслужуваат попризната улога и можност за развој во грижата за дијабетес. 14 ноември – Светскиот ден на дијабетесот на препорака на IDF – Меѓународната федерација за дијабетес, е посветен на медицинските сестри – дијабетолошки, или медицинските сестри од центрите (амбуланти) за дијабетес. Сојузот на здруженија на дијабетичари, заедно со сите свои 25 членки во 23 општини во Република Северна Македонија, ќе се посвети на акции и активности за издигнување на улогата на една од најважните алки за секој од нас – лицата со дијабетес.

СЗДСМ е сојуз на граѓански организации чија мисија е подобрување на квалитетот на животот на лицата со дијабетес преку залагање за поквалитетен здравствен сервис, едукација на нивните семејства и подигање на свеста кај граѓаните за дијабетесот, е во соработка со сите стратешки партнери и надлежни институции во Македонија. СЗДСМ посветено работи за остварување на своите стратешки цели за подигнување на свеста кај граѓаните за дијабетесот и унапредување на едукацијата, мотивацијата и превенцијата од дијабетес.

Зошто медицинските сестри ја прават разликата кај дијабетичарите? Што сакаат да кажат со реченицава?

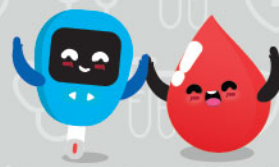
Колку повеќе бројката на лицата со дијабетес се зголемува, улогата на медицинските сестри и сите други здравствени работници, станува сè повеќе важна во менаџирање на високото влијание врз состојбата. Медицинските сестри играат клучна улога во препознавање и дијагностицирање многу порано од вообичаено. Тие овозможуваат тренинг за личен менаџмент и психолошка поддршка, со цел да се превенираат дополнителни компликации, да се совладуваат ризик-факторите кај тип 2 дијабетесот, да се превенира состојбата.

Останува особена потребата за повеќе едукација и финансирање на регрутирање медицински сестри. Да се овозможи поддршката која им е потребна на лицата со дијабетес и тие што имаат ризик да добијат тип 2 дијабетес, од страна на лицата со дијабетес.

Потребно е да се препознае и да се унапреди улогата на медицинските сестри за грижата за дијабетес, да се посвети внимание и да се овозможи дејствие врз следните области: осигурување квалитет на едукацијата за грижа за лицата со дијабетес, вклучување доволен

тренинг за дијагностицирање и грижа за дијабетес, инвестирање во специјалноста за грижа за дијабетес, да се приоритизира и да се унапреди едукацијата за дијабетес, низ кариерен развој на медицинската сестра и нејзина професионализација. Зголемување на вложувањето на медицинските сестри во овозможување превенција и примарна грижа за лицата со дијабетес. Вклучување на медицинските сестри во општеството.и оваа реченица е чудна?

Затоа сите 25 здруженија во сопствените локални средини ќе организираат настани, во согласност со протоколите за Ковид-19, на кои ќе се потенцира улогата на медицинските сестри. СЗДСМ планира еден настан на кој, во присуство на активни во работата, но и оние кои до неодамна се грижеле за лицата со дијабетес, ќе споделиме искуства и ќе дебатираме за нивните препоракки до нас пациентите.



Димче Велев
претседател на СЗДСМ

БЕНИГНА ХИПЕРПЛАЗИЈА НА ПРОСТАТАТА

БПХ – Симптоми, дијагноза и третман

Симптоми на долниот уринарен тракт (СДУТ) е термин што се користи за да се опишат низа симптоми кои влијаат на контролата и квалитетот на мокрењето. СДУТ можат да се јават и кај мажите и кај жените, иако тие се вообичаени кај мажите и се поизразени со стареењето. Се проценува дека повеќе од 50 % од мажите над 50 години страдаат од симптоми на долен уринарен тракт.

Кај мажите најчеста причина за СДУТ е бенигното простатично зголемување (БПЕ), кое го опструира празнењето на мочниот меур. БПЕ се јавува кога бројот на простатичните клетки се зголемува, состојба наречена бенигна простатична хиперплазија (БПХ). Други состојби кои можат да предизвикаат СДУТ вклучуваат мускулна слабоста на детрузор или хиперактивност на детрузор, воспаление на простатата (простатитис), инфекции на уринарниот тракт, карцином на простатата и невролошки болести.

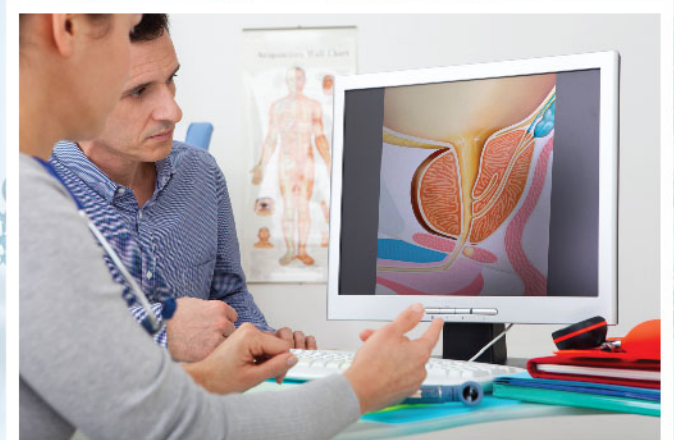
Инциденцата на БПХ се зголемува со возраста. Вообичаено е да се каже дека „сите мажи ќе добијат бенигна хиперплазија на простатата ако живеат доволно долго“. Одреден степен на БПХ е присутен кај 80 % од мажите над 40 години, а овој број се зголемува на 95 % од мажите над 80 години. Сè уште нема задоволително објаснување за појавата на БПХ. Машките хормони може да играат улога, но никој не знае дали стимулираат хиперплазија или само обезбедуваат поволно опкружување за нејзиниот развој.

Помалку од половина од сите мажи со БПХ имаат симптоми кои вклучуваат:

- бавно или одложено мокрење
- слаб млаз
- нецелосно празнење
- наизменично (лажен прекин при празнење на мочниот меур)
- капење (капе урина што трае неколку секунди на крајот на мокрењето и е знак дека детрузорот веќе не може да го држи силниот млаз)
- ноктурија (треба да уринирате 2-3 пати во текот на ноќта)
- дизурија (болка во мокрење)
- хематурија (присуство на крв во урината)
- заостаток на урина (задржување урина)
- итно мокрење (силно и ненадејно мокрење)
- инконтиненција (неконтролирано истекување урина)

Дијагнозата на БПХ се поставува врз база на одреден алгоритам кој опфаќа:

- Меѓународен простата симптом скор (IPSS) е интернационален стандард и е корисна алатка за проценка и следење на влијанието на СДУТ врз квалитетот на животот кај мажите. Се заснова на анкетирање со прашалник подготвен од AUA/EAU.
- Тестови на крвта
Рутинските тестови на крвта се корисни како дел од основната проценка, особено ако постои клиничко сомневање за бубрежно оштетување или инфекција.
- Уронализата обично е едно од првите истражувања што треба да се преземе, пред сè, за диференцирање на симптомите предизвикани поради инфекции на долниот уринарен тракт, но, исто така, може да помогне и во дијагностицирањето на болестите кои можат да дадат хематурија како симптом (на пр., камења на мочниот меур) или гликозурија (на пр., дијабетес мелитус).
- Уринокултурата, исто така, е корисна за диференцирање на присутната инфекција и правилно лекување по антибиограм.
- Тест за специфичен антиген (ПСА) на простата – Тест на крвта за тестирање на специфичен антиген на простата (ПСА) се препорачува за сите пациенти за кои постои сомневање дека имаат тегоби на простата за дијагноза на карцином на простата.
- Дигиторектален преглед (преглед на простата со прст преку задното црево) открива зголемена и мека простата.
- Степенот на проток на урина (Uroflow) може да се мери (кај мажи со БПХ, помал е од 10 ml во секунда).



• Мерење на преостаната (рест) урина (количина на урина што останува во мочниот меур по мокрење) и големина на простата со ултрасонографски преглед.

• Тест на уринарниот притисок за време на мокрење: Може да се мери притисок на мочниот меур за да се потврди дијагнозата или да се најде блокадата.

• Цистуретрограм.

• Цистоскопија – набљудување на простатата и мочниот меур.

Третман

Третманот на БПХ може да се подели во три групи:

• Активно следење

• Медикаментозен третман

• Хируршко лекување

АЛФА-1-БЛОКАТОРИ

Денешната терапија за бенигна хиперплазија на простатата вклучува употреба на алфа-1-блокатор: тамсулозин. Овие лекови може да се користат за лекување бенигна хиперплазија на простатата, бидејќи ги релаксираат мускулите на вратот на мочниот меур и го олеснуваат мокрењето.

Инхибитори на 5-алфа редуктазата:

Дутастерид/Финастерид Овој лек го намалува нивото на хормонот во простатата и со тоа ја намалува нејзината

големина. Ја зголемува стапката на проток на урина и на тој начин ги намалува симптомите на бенигна хиперплазија на простатата. Понекогаш се потребни шест месеци за да се постигне големо подобрување. Сепак, можните несакани ефекти поврзани со употреба на овие лекови вклучуваат мален сексуален нагон, импотенција и гинекомастија.

5 Фосфодиестераза инхибитори

ОПЕРАТИВЕН ТРЕТМАН

Хирургијата обично е индицирана кај мажи со симптоми на инконтиненција, крв во урина, задржување урина и рекурентни инфекции на уринарниот тракт. Изборот на специфична операција обично зависи од сериозноста на симптомите и големината и формата на жлездата на простатата. Хируршкиот третман вклучува:

Трансуретрална ресекција на простатата (TURP)

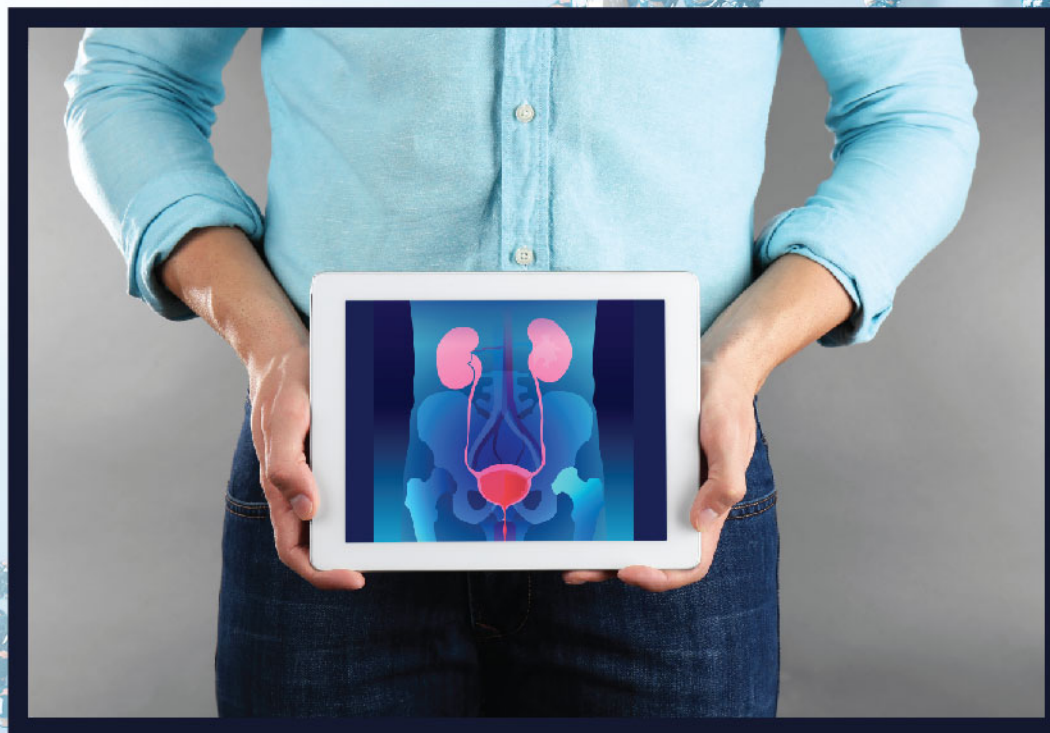
Трансуретрална инцизија на простатата (TUIP)

Трансуретрална аблација (TUIA)

Ласерска хирургија (HoLEP)

Отворена простатектомија

д-р спец. по урологија **Ивица Стојановски**
д-р д-р спец. по урологија **Ивица Лазар Илиевски**
ГОБ 8ми СЕПТЕМВРИ



СВЕТСКИ МЕСЕЦ НА МАШКОТО ЗДРАВЈЕ
– НОЕМВРИ 2020



СО НАВРЕМЕНИ ПРЕГЛЕДИ И РЕДОВНИ КОНТРОЛИ НА ПРОСТАТАТА ДО ПОДОБРО МАШКО ЗДРАВЈЕ


Почитувани,

Месец **НОЕМВРИ** е месец на машкото здравје. Тоа е месец посветен на подигање на свесноста за навремени прегледи и за редовни контроли на простатата, со цел подобрување на машкото здравје.

Бенигното зголемување на простатата е прогресивно заболување и е поврзано со возраста. Повеќе од 70 % од мажите над 60-годишна возраст имаат бенигно зголемување на простатата, што доведува до намалување на квалитетот на нивниот живот и на вршење на нивните секојдневни обврски. Светската статистика говори дека повеќе од 500 милиони мажи се соочуваат со овој проблем на глобално ниво.

Алкалоид АД Скопје во соработка со Македонското здружение по урологија и со здравствените работници – лекари и фармацевти, оваа година се приклучува кон одбележување на *Светскиот месец на машкото здравје*. Ве повикуваме заедно да ги одбележиме овие денови и да ја подигнеме свеста за машкото здравје.




**АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ**
Здравјето ѝ пред сè



спец. по фармација,
Суаде Исеини
АПТЕКА МЕД ФАРМ, ЧЕГРАНЕ

Старењето на кожата е сложен биолошки процес кој влијае на неколку состојки на кожата и оттука и на нејзиниот изглед. Двата основни процеса на стареење на кожата, внатрешни и надворешни, се контролираат, соодветно, од генетски варијации и од надворешни компоненти. Пушењето, консумацијата на алкохол и хроничната изложеност на сонце (надворешни компоненти) го забрзуваат стареењето на кожата. Сите овие фактори може да доведат до формирање брчки, појава на кафени дамки и задебелување на кожата.

Промените на стареењето на кожата се должат на структурните промени кај клетките на кожата и во текстурата на дермалното ткиво, под дејството на слободните радикали (реактивни видови на кислород, РОС) произведени главно од УВ-зрачење и до одреден степен од клеточниот метаболизам.

Младата кожа е составена од 80 % тип I колаген и околу 15 % колаген тип III. Со возраста способноста да се надолува колаген природно се намалува за околу 1,5 % годишно. Колагенските влакна при стареењето на кожата стануваат подебели и многу пократки, што резултира со губење на тип I колаген, кој го менува односот на колаген типовите.

Густината на колагенот и еластинот во дермисот опаѓа, па оттука и структурата и еластичноста на кожата деградира, предизвикувајќи да стане потенок и поригиден.

Досега се идентификувани и се опишани 28 вида колаген. Тие можат да бидат поделени во неколку групи според структурата што ја формираат:

- Колаген I: кожа, тетива, васкуларна лигатура, органи, коска (главна компонента на органскиот дел од коските);
- Колаген II: 'рскавица (главна компонента на' рскавицата);
- Колаген III: ретикулира (главна компонента на ретикуларните влакна), најчесто пронајден заедно со тип I;
- Колаген IV: формира бази на клеточна базална мембрана;
- Колаген V: клеточни површини, коса и плацентата.

Што е серицин?

Серицин — свилен колаген. Постојат 18 вида на аминокиселини во

серицинот, меѓу кои, серин и аспартат се со највисока содржина. Освен тоа, има и други аминокиселини неопходни за човечкото тело, тој е одличен протеин. Бидејќи кај серицинот околу 80 % аминокиселината има хидрофилна латерална група, од кои околу 1/3 е серин, па апсорпцијата на вода е 50 пати повисока од онаа на глицерин. Серицинот сам или во комбинација со свилен фиброин се користи во кожата, косата и козметиката за нокти. Кога се употребува серицин во форма на лосион, крем и маст ја зголемува еластичноста на кожата, антибиотикот и ефектите против стареење.

Извори на колаген за козметички цели

Покрај колаген од говеда (крава), од свиња, од морските риби, од пилешко и глупци, стаорци, сега е достапен нов извор на колаген од кожи од овци и јагниња.

Најчесто се користат хидролизати на колаген, каде колагенските молекули се фрагментирани и имаат можност за пенетрација низ епидермисот. Од друга страна, фрагментите, пак, се мали за да се интегрираат со колагенот во кожата.

Што да направите за да го одржите производството на колаген на задоволително ниво?

- Зголемете го внесот на витамин Ц, преку храна или додатоци на исхраната богати со витамин Ц;
- Консумирајте доволно протеини;
- Престанете со пушењето;
- Започнете индивидуална вежба (секој ден по малку);
- Во BETTY аптеките може да се најде и колаген кој може дополнително да го внесувате.



BioGaia™

Lactobacillus reuteri Protectis Пробиотски капки



5 kanku



дневно



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

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

Капките се користат за:

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

ewo pharma Фабрика АД - Препаративен Сектор
Ул. Јанко Вацарски бр.22, 51000 Скопје
Тел: 02/9120299 | e-mail: info@ewopharma.mk

BioGaia.

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



Успешна година за ПЕРЕ НОКАУТ

Пере, како успеа да се одржиш во форма во оваа година на пандемија и да привлечеш убавини околу тебе и во кариерата и во приватниот живот?

Пешачењето е она што успева да ме одржи во форма и физички и психички. Тоа се моментите кога буквално се исклучувам од сè и уживам во природата. А, неретко знам и да извозам неколку часа велосипед. Тоа ми беше омилена активност додека живеам во Барселона, да го истражувам градот возејќи се низ најскриените улици. Летово претежно го поминавме во Охрид, каде секој ден одвојував време за пешачење и откривање нови убавини од градот и околината. А, за да привлечеш убавини околу себе треба

да имаш позитивен став и енергија, но и да знаеш како да се држиш подалеку од сето она што ти носи негативна енергија и мисли. Како и секој од нас, сум бил опкружен и со личности кои ми ја цицале енергијата и духот, и приватно и професионално, и сето тоа знаело да биде многу исцрпувачки, но, за среќа, поголем е бројот на луѓето кои шират позитива.

Одржавте неколку концерти низ Македонија со Нокаут. На кој начин ги спроведовте за да го заштитите здравјето на фановите?

Не прифаќавме да настапиме доколку организаторот на настапот/концертот не се обврзе дека ќе ги запази сите мерки за заштита. Односно, да обезбеди локација на која публиката ќе може да одржува дистанца, да се мери температура на влезот, да има средства за дезинфекција и, секако, настапот да биде на отворено. На сите ни беше тежок периодот без настапи, и без музика, но здравјето на нашите фанови ни е најбитно. Тоа го докажавме на нашите концерти во Гостивар, на Античкиот театар во Охрид и на Хераклеја, каде бројот на билети беше строго ограничен и организаторите се погрижија да не биде прекршена ниту една мерка за заштита.

Нокаут победи на „Макфест“ годинава, земајќи ја првата награда. Честитки за наградата, на што се должи успехот на Нокаут периодов?



Ви благодарам за честитките, и ви посакувам да ви се врати со уште поголем успех. Победата на „Макфест“ само докажа дека Нокаут е име и бренд кој нешто значи на македонската сцена. Многу ретко сме биле дел од фестивали, не затоа што сметаме дека не нè заслужуваат, туку затоа што енергијата сме ја насочувале во друга насока. Конкретно за „Макфест“ одлучивме дека 35-годишниот јубилеј е одличен повод да настапиме повторно, односно трет пат и ете се случи тоа да биде наша трета среќа. Знаевме дека имаме квалитетна песна, на која работевме заедно со Огнен Неделковски (текстописец) и неговиот син Филип, со кој соработувавме за музиката и, секако, со нашиот долгогодишен пријател и соработник Дарко Димитров, кој работеше на продукцијата.

А, за успехот заслужен е целиот бенд: Горјан, Баге, Виктор, Борче, Бојан и Горанчо, и годините посветеност, љубов кон музиката, истрајност и покрај сите времиња и невремиња, нашите семејства и луѓето кои на овој или оној начин ни помогнале и, секако, најзаслужните – нашите фанови, без чија поддршка ништо од ова не би било возможно ниту важно. Секако, ова не е инстант успех, ова е резултат на 23 години работа.

Нокаут е со години на врвот на македонските бендови и македонската музика. Како успевате да сте обединети и успешни сиве овие години?

Кога си со вистинските луѓе, со кои си се нашол на иста бранова должина и со кои ја делиш истата љубов, успехот е неизбежен. Бендот е како жив организам. Ако не сте поврзани и ако не функционираат како едно и за иста цел, и ако секој не се дава потполно и целосно, тогаш тој ќе се разболи. Имав среќа да се поврзам со луѓе, кои, пред сè, се исклучително добри музичари, секој со богато музичко



портфолио, но луѓе со кои сум пријател, со кои приватно се дружам и со кои знам и така добро да се искарам, но и така добро да си поминам. Она што е најважно, кога сме на сцена се чувствуваме најсигурно и најповрзано. Кој бил на наш концерт знае за што зборувам.

Од каде ја црпиш најголемата мотивација и инспирација?

Инспирацијата ми е љубовта, во секоја можна форма. Кон мојата сопруга, кон ќерките, родителите, кон брат ми, пријателите, кон моето куче Брцо. Кон музиката. Инспирација ми е и чувството дека припаѓам некаде и некому. Ме инспирира и изгрејсонцето. Зајдисонцето. Патувањата. Соништата. Тагата. Дождот. Знае да ме инспирира и разговор, гест, звук... А, мотивација ми се фановите и желбата да дадеме свој придонес кон промоција на македонската авторска музика.

SolDevit[®] 3 1000

Витамин Д₃ (холекалциферол)

Содржи витамин Д₃ кој придонесува за:

- нормално одржување на коски и заби
- нормална функција на мускулите
- нормална функција на имунолошкиот систем



ЛЕСНО ДО СВОЈАТА ДНЕВНА ДОЗА на Витамин Д

www.pharmanova.mk

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

Како изгледа еден обичен ден на Пере?

Периодов се сè врти околу исчекувањето на раѓањето на мојата трета ќерка. Се будам со позитивна мисла и со надеж дека ќе успееме да изградиме убав свет за неа, како што се трудев и сè уште се трудам да го направам тоа и за другите две ќерки Михаела и Каја.

Потоа продолжувам со кафе или чај, пешачење или возење велосипед доколку времето го дозволува тоа, па долг појадок со мојата љубов Јована. Голем дел од денот го поминувам во студио, работејќи на нашиот нов, четврти по ред албум. Се трудам секој ден да одвојам време и за Миа и Каја, и секако за кафе муабет со моите родители. Во периодов на епидемија морав драстично да го променам животниот стил и да ги ограничам дружбите, но, од друга страна, пак имам повеќе време за себе и за најблиските.

Имаш ли посебни режими на исхрана во периодов?

Настојувам што повеќе да јадам свежо овошје и зеленчук и да останам хидриран. Се трудам да ги исфрлам јаглехидратите и



LIVSANE

LIVSANE Ампули за зголемување на имуниот систем

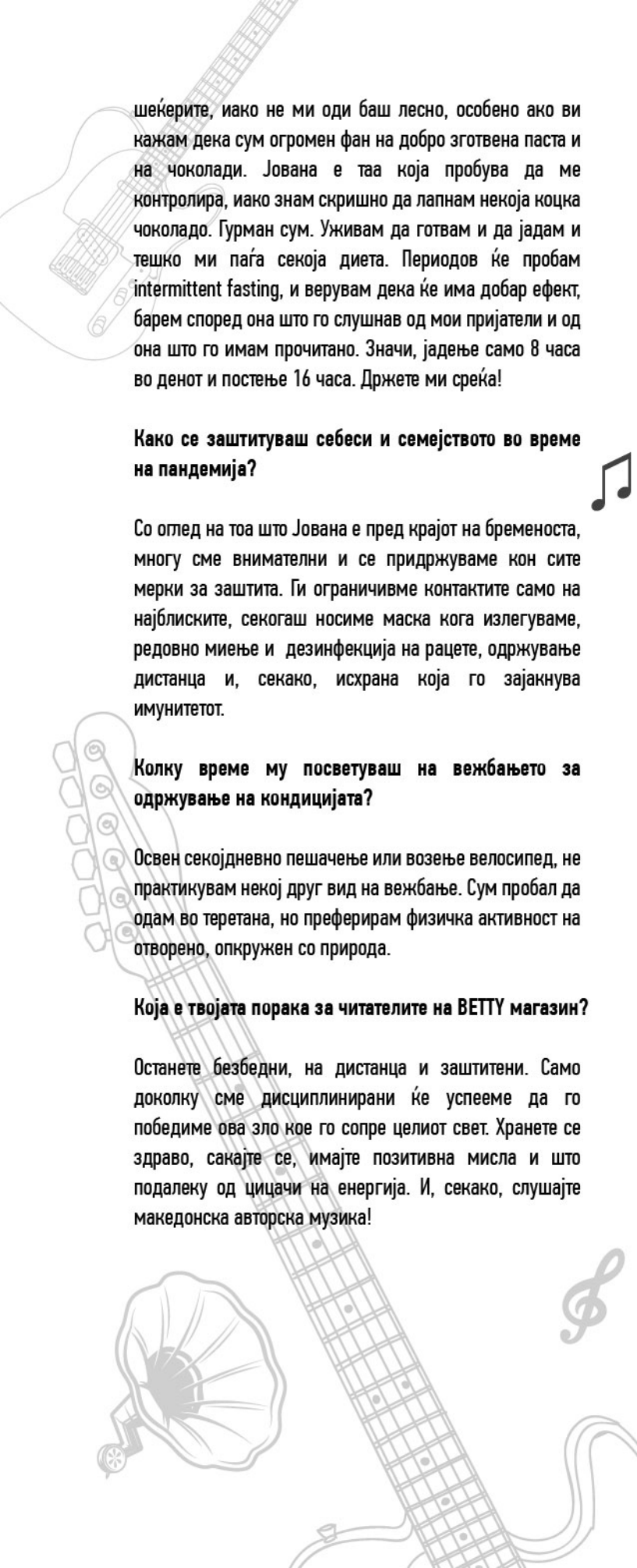


Viamedi Healthcare GmbH, Deutschland

Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р.Македонија

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!

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



шеќерите, иако не ми оди баш лесно, особено ако ви кажам дека сум огромен фан на добро зготвена паста и на чоколади. Јована е таа која пробува да ме контролира, иако знам скришно да лапнам некоја коцка чоколадо. Гурман сум. Уживам да готвам и да јадам и тешко ми паѓа секоја диета. Периодов ќе пробам intermittent fasting, и верувам дека ќе има добар ефект, барем според она што го слушнав од мои пријатели и од она што го имам прочитано. Значи, јадење само 8 часа во денот и постење 16 часа. Држете ми среќа!

Како се заштитуваш себеси и семејството во време на пандемија?

Со оглед на тоа што Јована е пред крајот на бременоста, многу сме внимателни и се придржуваме кон сите мерки за заштита. Ги ограничивме контактите само на најблиските, секогаш носиме маска кога излегуваме, редовно миене и дезинфекција на рацете, одржување дистанца и, секако, исхрана која го зајакнува имунитетот.

Колку време му посветуваш на вежбањето за одржување на кондицијата?

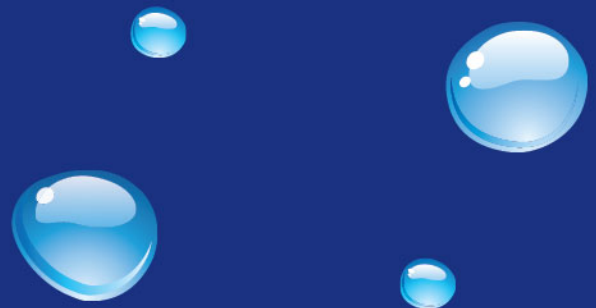
Освен секојдневно пешачење или возење велосипед, не практикувам некој друг вид на вежбање. Сум пробал да одам во теретана, но преферирам физичка активност на отворено, опкружен со природа.

Која е твојата порака за читателите на BETTY магазин?

Останете безбедни, на дистанца и заштитени. Само доколку сме дисциплинирани ќе успееме да го победиме ова зло кое го сопре целиот свет. Хранете се здраво, сакајте се, имајте позитивна мисла и што подалеку од цицачи на енергија. И, секако, слушајте македонска авторска музика!

AQUA[®] MARIS

Вдишете го морето



чистота



ефикасност

стручност

100%
природно



едноставност



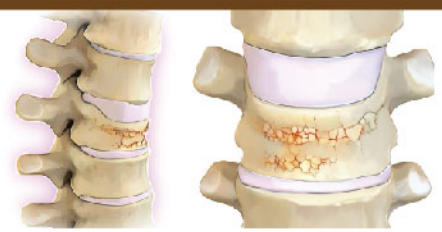
Целосен концепт на здравје за уво, нос и грло од Јадранско море

Lift the senses.
Разбудете ги сетилата.

jgl
Jadransko more
www.jgl.hr

ОСТЕОПОРОЗА

Што е остеопороза?



Остеопорозата е состојба која влијае на коските. Нејзиното име потекнува од латинскиот збор за „порозни коски“. Внатрешноста на здравата коска има мали простори, како саќе. Остеопорозата ја зголемува големината на овие простори, предизвикувајќи коската да ја изгуби силата и густината. Покрај тоа, надворешната страна на коската станува сè послаба и потенка.

Остеопорозата може да се појави кај луѓе од која било возраст, но почеста е кај постари возрастни лица, особено кај жени. Повеќе од 53 милиони луѓе во Соединетите Американски Држави или имаат остеопороза или се изложени на висок ризик од ова заболување.

Луѓето со остеопороза се изложени на висок ризик од фрактури или кршење на коските, додека прават рутински активности како стоење или одење. Најчесто погодени коски се ребрата, колковите и коските на зглобовите и 'рбетот.

Симптоми на остеопороза

Раните фази на остеопороза не предизвикуваат никакви симптоми или знаци на предупредување. Во повеќето случаи, луѓето со остеопороза не знаат дека ја имаат оваа состојба сè додека не добијат фрактура.

Некои од симптомите кои ѝ претходат се:

- непцата што се повлекуваат;
- ослабена јачина на зафат;
- слаби и кршливи нокти.

Ако немате симптоми, но имате семејна историја на остеопороза, разговорот со вашиот лекар може да ви помогне да го процените ризикот.

Тешка остеопороза

Без соодветен третман, остеопорозата може да се влоши. Бидејќи коските стануваат сè потенки и слаби, ризикот од фрактура се зголемува.

Симптомите на тешка остеопороза може да вклучуваат фрактура од пад, па дури и од силно кивање или кашлица. Тие, исто така, можат да вклучуваат болка во грбот или вратот или губење на висината.

Болки во грбот или вратот или губење на висината може да бидат предизвикани од фрактура на компресија. Ова е пауза во еден од пршлените на вратот или грбот, кој е толку слаб што се крши под нормален притисок во 'рбетот. Ако имате фрактура од остеопороза, времето на заздравување ќе зависи од многу фактори. Тие се: каде е фрактурата, колку е тешка, како и вашата возраст и здравствена историја.

Причини за остеопороза

Можните причини за остеопороза вклучуваат одредени медицински состојби како што е хипертироидизам. Тие, исто така, вклучуваат употреба на одредени лекови. Примери за овие лекови вклучуваат долгорочни орални или инјектирани кортикостероиди, како што се преднизон или кортизон.

Ризик-фактори од остеопороза

Возраст

Најголемиот ризик-фактор за остеопороза е возраста. Во текот на вашиот живот вашето тело ја распаѓа старата коска и расте нова коска.

Меѓутоа, кога сте во 30-тите години, вашето тело почнува побрзо да ја распаѓа коската отколку што е во состојба да ја замени. Ова води до коска која е помалку густа и крвкна, а со тоа и повеќе склона кон кршење.

Менопауза

Менопаузата е уште еден примарен ризик-фактор, кој се јавува кај жени на возраст од 45 до 55 години. Поради промената на нивото на хормоните поврзани со неа, менопаузата може да предизвика телото на жената да изгуби коска уште побрзо.

Мажите продолжуваат да губат коски на оваа возраст, но со побавна стапка отколку жените. Сепак, кога ќе достигнат возраст од 65 до 70 години, жените и мажите обично губат коска со иста брзина.

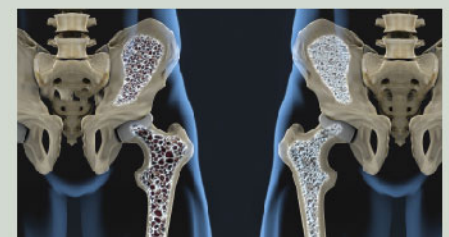
Други ризик-фактори за остеопороза вклучуваат:

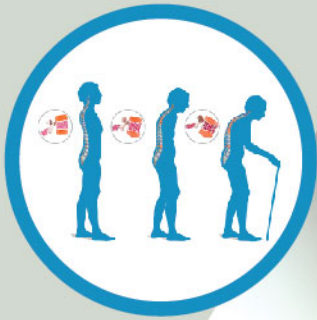
- женски пол;
- семејна историја на остеопороза;
- лоша исхрана;
- физичка неактивност;
- пушење;
- мала телесна тежина;
- рамка со мали коски.

Можете да контролирате некои од овие ризик-фактори за остеопороза, како што се лошата исхрана и неактивноста.

На пример, можете да ја подобрите вашата исхрана и да започнете програма за вежбање што може да биде од корист за вашето здравје на коските. Сепак, не можете да контролирате други ризик-фактори, како што се вашата возраст или пол.

ЛУЃЕТО СО
ОСТЕОПОРОЗА СЕ
ИЗЛОЖЕНИ НА ВИСОК
РИЗИК ОД ФРАКТУРИ
ИЛИ КРШЕЊЕ НА
КОСКИТЕ





Сенилна остеопороза

Можеби сте чуле за сенилна остеопороза. Ова не е посебен вид – тоа е едноставно остеопороза предизвикана од стареење кога се исклучени други можни секундарни причини. Како што споменавме претходно, возраста е примарен ризик-фактор за остеопороза. Доколку не се направат соодветни напори за превенција или третман, зголемувањето на распаѓањето на коските во вашето тело може да доведе до ослабени коски и остеопороза. Според глобалната статистика на Меѓународната фондација за остеопороза, околу една десеттина од жените на возраст од 60 години имаат остеопороза, додека, пак, е присутна кај две петтини од жените на возраст од 80 години.

Тест за коскена густина за дијагноза

За да проверите дали имате остеопороза, вашиот лекар ќе ја прегледа вашата медицинска историја и ќе направи физички преглед. Исто така, може да се извршат тестови на вашата крв и урина за да се проверат состојби што можат да предизвикаат губење на коските. Ако вашиот лекар мисли дека имате остеопороза или дека ризикувате да ја развиете, тој веројатно ќе ви предложи тест за коскена густина. Овој тест се нарекува коскена дензитометрија или двојно-енергетска апсорпциометрија (DEXA). Со помош на X-зраци се мери густината на коските на зглобовите, колковите или 'рбетот. Ова се трите области со најголем ризик од остеопороза. Овој безболан тест може да трае од 10 до 30 минути.

Третман на остеопороза

Ако вашето тестирање покаже дека имате остеопороза, вашиот лекар ќе работи со вас за да креирате план за лекување. Ќе ви препише соодветна, симптоматска терапија, ќе ве упати да правите вежби за остеопороза, диететски режим и внес на повеќе витамини и минерали – сето тоа е дел од конзервативниот третман. Доколку настане фрактура, според нејзината природа лекарот ќе констатира дали е потребна операција.

*Остеопорозата
може да се појави
кај луѓе од која било
возраст*



Иво Донеvски
спец. ортопед суб. трауматолог



ПРИРОДНИ
ВИТАМИНИ

www.synevit.net
02 3225 843

ЗА ПОДОБАР ИМУНОЛОШКИ СИСТЕМ



КАКО СИНАТА СВЕТЛИНА ОД ВАШИТЕ ТЕЛЕФОНИ ВЛИЈАЕ НА ОШТЕТУВАЊЕТО НА КОЖАТА?



Blue light или високоенергетска видлива светлина е дел од спектрумот и е високоенергетска од кратките бранови на видливата светлина, но не треба да ве збунува со УВА и УВБ-зраците. За прв пат се споменува пред три години кога се укажа дека сината светлина која е високоенергетска видлива светлина продира подлабоко во кожата од другите светлини во истиот спектрум благодарение на долгата бранова должина која може да ја оштети кожата на сличен начин како и сонцето. Затоа треба да ја заштитиме кожата од оштетување. Направени се испитувања особено сега во време на пандемија со дигитализацијата и работењето од дома и интеракција со предмети кои зрачат: мобилни телефони, компјутери, таблети, дека сега сме изложени на зрачење повеќе од кога било. Експонираноста од осум часа пред компјутер и мобилен телефон е како престој 20 минути на сонце, меѓутоа вашата кожа нема да биде видливо изгорена и нема да се создаде канцер на кожа како од сончевите зраци, но, сепак, ова зрачење ќе доведе до предвремено стареење. За разлика од сонцето, сината светлина од екраните е поблиску до лицето и високофреквентната сина светлина навлегува подлабоко во кожата за разлика од УВА и УВБ-зраците, па по тоа и се разликуваат.

Како резултат на оштетувањето и нејзиниот цитотоксичен ефект со оксидативен стрес се појавуваат фини линии и брчки кои се знак на предвремено стареење на кожата. Исто така, сината светлина ја зголемува продукцијата на меланин во процес кој се нарекува меланогенезис, особено кај лицата со потемн тен кои и онака се борат со хиперпигментациите. Сината светлина blue-light damage креира слободни радикали кои се мали хемиски партикули што прават козметички пустош во кожата и го разбиваат колагенот и прават инфламација, што резултира со црвенило, темни пеги и брчки.

Поради тоа во 2020 година многу компании започнаа со лансирање продукти за заштита од сина светлина.

Дерматолозите се согласуваат дека како што користиме заштита од сонце потребно е да користиме и креми кои имаат заштита од сина светлина, како и креми кои во себе содржат заштитен фактор за сонце и фактор за заштита од сина светлина.

д-р. Наташа Димитријевска Стојановска
ПЗУ ДЕРМА ЕСТЕТИК



URIAGE
EAU THERMALE

AGE PROTECT MULTI - ACTION CREAM

**ИЗМАЗНЕТИ БРЧКИ,
МАЗНА И СЈАЈНА КОЖА**
ЗАШТИТА ОД ЗАГАДУВАЊЕ И
СИНА СВЕТЛИНА ОД LED ЕКРАНИ

Ретинол, Витамин Ц, Витамин Е,
Хијалуронска киселина,
Uriage термална вода

el pharma  Европа Лек Фарма ДООЕЛ
Јадранска Магистрала 31
1000 Скопје, Македонија

URIAGE.COM

URIAGE, THE FRENCH ALPS THERMAL WATER 



СОБА ЗА НОВОРОДЕНЧЕ

За безбедноста на најмилите...

Кога станува збор за декорација на соба за новороденче, веднаш помислуваме на мебел избран со вкус, весели и шарени елементи и бои. Но, всушност, бебешката соба побарува многу поголемо внимание од она што мислиме. Родителите го сакаат најдоброто и најквалитетното за своите најмили, со тоа што сакајќи да го создадат најубавото катче за новороденчето, забораваат на практичноста и функционалноста.

Постојат неколку клучни карактеристики на кои е потребно да се внимава за правилен и здрав развој на новороденчето. Не треба да се заборава дека најважниот услов при декорирање на собата треба да биде безбедноста на бебето. Потребно е рафтовите на кои ќе ги сместите играчките и елементите за декорација да бидат безбедно прицврстени на ѕидовите и на соодветна висина.

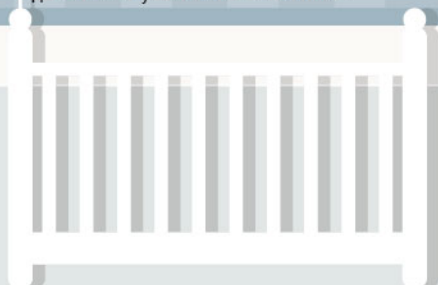
Особено во периодот кога детето почнува да проодува, потребно е сите елементи во детската соба да бидат стабилни, зацврстени и со штитници на острите површини. Бидејќи голем дел од времето бебето го поминува токму во своето креветче, покрај дезенот и боите, важно е да знаете колку се безбедни сите работи што ги има во него. Потребно е да водите грижа за материјалите.

При избор на креветче за новороденче, треба да внимавате на:

- Страничните шини на креветчето треба да бидат доволно тесни, за да не може детето да ја протне главата.
- Висината на креветчето треба да биде адаптирана во согласност со возраста на детето и со тек на времето, како што расте вашето бебе, така треба да го симнувате нивото на креветчето.
- Дел од експертите го бранат ставот дека можноста за задушвање треба да ве натера да ги отстраните страничните перници од двете страни на креветчето.
- Душекот кој ќе го сместите во креветчето не треба да биде премногу мек и е потребно да има простор поголем од два сантиметри.
- Бебешкото креветче никогаш не треба да биде сместено до прозорец. Особено доколку има завеси до креветчето, опасноста од закачување на завесата секогаш постои.
- Декоративните играчки кои се прикачуваат над бебешкото креветче е потребно да бидат во висина на која бебето нема да ги допира. Со тек на време, потребно е да се поместуваат на повисоко ниво.

Внимавајте и на останатите елементи кои најчесто се дел од собата на новороденчето:

- Делот за повивање секогаш треба да биде зацврстен за површината на која се наоѓа.
- Мекиот дел за повивање потребно е да има цврсти ѕидови од двете страни, што ќе придонесе за сигурност.
- Доколку планирате да додадете рафтови или мал плакар во близина на делот за повивање, каде ќе можете да ги сместите кремите, потребно е тие да бидат водофат на новороденчето.
- Сите плакари и фиокари кои ќе бидат дел од собата на новороденчето, потребно е да имаат механизам што ќе го забави затворањето на вратите и капациите.
- Сите спојувалки од елементите е потребно да бидат добро зацврстени и со заоблени/заштитени завршетоци.
- Избегнувајте прикачување тешки рамки или огледала на ѕидовите од собата. Доколку сакате да го сторите тоа, осигурајте се дека тие се на соодветна висина и се стабилно прицврстени.
- Сите штекери во собата е потребно да бидат покриени/заштитени.
- Каблите од електронските апарати треба да бидат надвор од дофатот на новороденчето.
- При избор на играчки и декоративни елементи во собата, секогаш преферирајте да бидат направени од природни материјали.
- Бидејќи боите имаат влијание врз нашата психичка состојба, при избор на бои за ѕидовите одберете пастелни и мирни бои. Млечно сината, зелената и кремавата боја – како едни од основните бои на природата, делуваат смирувачки.
- При избор на килим, внимавајте на синтетичките материјали и на антибактериските состави.
- Осветлувањето во собата треба да биде централно, или доколку има неколку светлински тела, тие треба да бидат на неколку места и со не многу силна светлина.
- Никогаш не оставајте го бејбифонот внатре во креветчето.



BETTY



ОВОЈ МЕСЕЦ ИЗДВОЈУВАМЕ

0%



LIVSANE Топол
напиток со
шумски бобинки
10 ќесички



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

LIVSANE Топол напиток
со ѓумбир, мед и лимон
10 ќесички



Богат со витамин Ц
и цинк.

LIVSANE Ампули
за зголемување
на имунитетот
7 ампули



Припремете се за зимските денови со FITOTREE капсулите и капките кои во својот состав содржат. Сув екстракт од семки од греипфрут (19,8 %) со стандардизирани 50% биофлавоноиди и 40% цитрус флавоноид, рузмарин, чајно дрво, мајчина душица, целулоза. Обвивка на капсулата е од растителен желатин, а капките содржат растителен глицерин, без алкохол.

Додаток на исхрана, дополнителен извор на цинк и витамин Ц. Цинкот и витаминот Ц придонесуваат за нормална функција на имуниот систем и заштита на клетките од оксидативен стрес.

За одржување на здравјето на уринарните патишта при чести и повторувачки инфекции.

Fitotree
- 30 капсули за
имунитет
- капки за
имунитет 10ml



Oligogal® Zn + vitamin C
30 капсули



Утисепт®
30 капсули



- Femibion® 1, од моментот на планирање па сè до крајот на третиот месец од бременост.

- Femibion® 2, од четвртиот месец на бременост до крај на периодот на лактација.

Содржи високопрочистен, најактивен 1,3 / 1,6 бета глукан од квасец (*S.cerevisiae*) во доза од 1275 мг. која е три пати поголема во однос на постоечките препарати на пазарот, а со тоа има и далеку посилно и поефективно дејство. Доволно е да се зема само еднаш дневно.

Кетонал гел се употребува при болки во мускули и зглобови, мускулна болка и ублажување на болка и воспаление во долниот дел на грбот.

Femibion® 1&2
New formula



Pro Beta Glukan®
1275 mg.



Ketonal gel®
50g



Септолете тотал – единствена формула која овозможува тројно дејство за третман на болното грло.

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

ФОРТИКС капсулите нудат иновативна и стабилна форма на инкапсулирано железо (Liprofer®) со што се овозможува надминување на недостаток и збогатување на исхраната со железо, нормално формирање на црвени крвни клетки и хемоглобин, нормален транспорт на кислород во телото, нормална функција на имунолошкиот систем.

SEPTOLETE® TOTAL
лимон и бозел
16 пастили



SEPTOLETE® TOTAL
спреј, 1,5mg / 5mg
30ml



Дефринол® форте
10 филм обложени
таблети



Фортикс
30 капсули



Комплетна формула за здрави и подвижни зглобови

Сертифицирана ФФП2 Антиалергиска респираторна маска за безбедно дишење со филтери од активен јаглен и издувен вентил. "А" Класа степен на заштита.

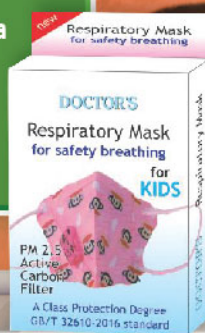
Stabiflex®
60 таблети +
ПОДАРОК
Stabiflex крема



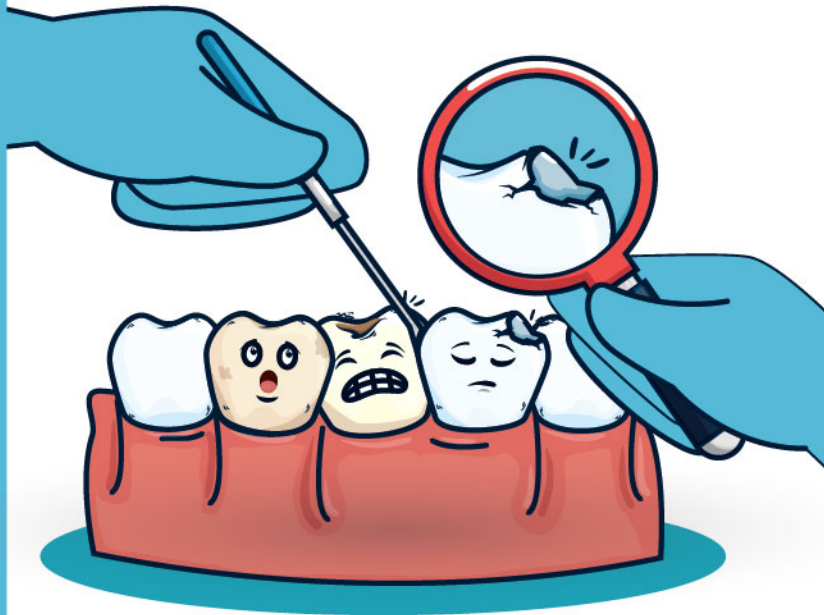
ПОДАРОК
КРЕМА!



DOCTORS
респираторна
маска за
возрасни и
деца



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



ЦИРКУЛАРЕН КАРИЕС кај млечни заби

Процесот на циркуларен кариес секогаш започнува на горните секачи и многу брзо се шири на другите млечни заби во горната вилица, а подоцна и на долната вилица. Прво, млечните заби се појавуваат помеѓу шестиот месец и првата година од животот. Тоа е голема радост за родителите, но понекогаш носи и големи проблеми.

Кај голем број деца до 3-годишна возраст (околу 15 %) се јавува циркуларниот кариес како екстремно регресивна појава. Родителите честопати дури и не ги забележуваат првите знаци – појава на бели, кредести точки на вратот на горните секачи. Овие дамки се знаци на прогресивно и напредно топење на глеѓта на забот. Уништувањето се шири околу вратот на забот, па оттука и името „циркуларен, односно циркуларен кариес“. Како што напредува во длабочината на забот, коската на забот (дентин) се уништува. Тогаш забите стануваат еродирани, црни и значително ослабени.

РАЗЛИКАТА ПОМЕЃУ ЦИРКУЛАРЕН И МЛЕЧЕН КАРИЕС

Циркуларниот кариес секогаш започнува на горните секачи и се шири на другите заби во горната вилица, додека млечниот кариес најчесто започнува во фисурите (пукнатинки) на млечните молари. Исто така, прогресијата на циркуларниот кариес може да биде исклучително брза и за неколку недели по појавата на бели дамки настапува расипување на забите.

ПРИЧИНА ЗА ЦИРКУЛАРЕН КАРИЕС

Бактериите од родот *Streptococcus mutans* се главна причина за расипување на забите. Тие се прицврстуваат на површината на забот и формираат мукозни мембрани околу себе наречени забен плак. Бактериите преработуваат шеќери неопходни за сопствената исхрана, а како нуспроизвод се акумулираат органски киселини кои дејствуваат на површината на забната глеѓ и ја нарушуваат рамнотежата при создавањето на минералната решетка. Како резултат, минералите стануваат невидливи за голо око (деминерализираат), се појавуваат бели дамки и на крајот глеѓта пука.

СИНДРОМ НА BABY BOTTLE

До неодамна се сметало дека единствената причина за циркуларен кариес е честеното користење на шише со чај, сок или млеко кај бебињата. Во англиската стручна литература, циркуларниот кариес се нарекува *baby bottle syndrome*. Порано на овие простори било обичај детето да заспи со цуцла натопена во мед. Појавата на болеста, исто така, е поврзана со засладување на вештачка храна за бебиња. Се сметало дека болеста започнува на горните заби, бидејќи долните се заштитени од ефектите на шеќерот преку јазикот што ги покрива. Поради сето ова, денес педијатрите најстрого забрануваат дете да заспи со шише течност во кое има шеќери, со цел заштита на млечните заби и спречување на рана појава на кариес.

ХРАНА ЗА БАКТЕРИИ

Секоја подолга консумација на шеќери, без разлика дали е од шише, вештачка храна, па дури и мајчино млеко е извор на храна за бактериите кои се појавуваат на забите. Ако родителите, а особено мајката, се носители на висока концентрација на бактеријата *Streptococcus mutans* во устата за време на периодот на никнување на забот, инфекцијата во устата на детето е многу посилна, а со тоа и можноста кариесот да се развие порано. Горните секачи се особено чувствителни, бидејќи во таа област плунката е помалку подвижна, а со тоа и нејзината заштитна улога. Усните кај децата не се целосно затворени, така што областа на горните заби се суши побрзо. Бебето спие подолго, а во тој период плунката се лачи помалку. Бебињата во плунката имаат половина повеќе одбранбени антитела отколку постарите деца и возрасните.

ПОДОБРО ДА СЕ СПРЕЧИ ОТКОЛКУ ДА СЕ ЛЕКУВА

Циркуларниот кариес е последица на лошата грижа за млечните заби и прекумерното оптоварување со шеќер. Како да се спречи?

Родителите треба редовно да ги мијат забите и, доколку е можно, да го елиминираат *Streptococcus mutans* од устата. Исто така, на бебињата мора редовно да им ги мијат забите со газа, по можност наутро, после јадење и пред спиење. Ако се појават бели дамки, потребно е што побрзо да се обратат кај стоматолог, кој ќе преземе ефикасни мерки со цел спречување на процесот на нагризување на глеѓта кај забите.

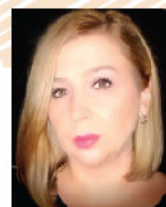
Мора да се лекуваат сите расипани заби, да се извадат остатоците од корените и да се лекуваат процеси во коските и фистулите.



ЗАШТИТА НА УСНАТА ШУПЛИНА

Плунката е најважниот фактор за заштита на усната шуплина и забите. Таа има голем број улоги, од кои најважни се:

- * механичко плаќнење на остатоци од храна од забите и мукозните мембрани,
- * распаѓање на шеќерот со помош на ензимите што ги содржи,
- * присуство на одбранбени антитела (специјална група назначена како IgA), како и други одбранбени механизми,
- * неутрализација на киселина,
- * реминерализација на глеѓната површина итн.



д-р Искра Аврамоска
доктор по стоматологија
ПЗУ „ИН ДЕНТ“, СКОПЈЕ

ФИТАЛП® ЗА ДЕЦА

Природен балсам против настинка

- ✓ ги олеснува симптомите при настинка
- ✓ со природни етерични масла од еукалиптус и бор и камфор.



ФИТАЛП балсам за ДЕЦА е наменет за олеснување на симптомите при настинка кај деца и кај возрасни. Го олеснува искашлувањето, го олеснува дишењето и ја подобрува состојбата при настинки.

КОМПЛЕТНА ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВИ И ПОДВИЖНИ ЗГЛОВОВИ



д-р Борислав Наквовалев
ортопед
ГОБ 8-ми СЕПТЕМВРИ

Преку грижата за нашите зглобови обезбедуваме лесен чекор додека сме млади, но и во подоцнежните години. Постојат различни причини за заболување на зглобовите. При ортопедскиот преглед пациентите грубо може да се поделат во две групи: повреди – акутни состојби и артроза – дегенеративни оштетувања на зглобовите.

Додека сме млади мислиме дека нашите зглобови се здрави и не им обрнуваме внимание, но ако не почнеме да се грижиме и да се чуваме со време ќе се појават проблеми, како ревматски тегоби, остеоартритис или артроза на зглобовите. Вкоренето е мислењето дека повредите се резервирани за помладата и поактивната популација, додека артрозата ја погодува постара група на пациенти. Меѓутоа, кај ортопед сè повеќе бараат помош пациенти во триесеттите години со многу сериозно оштетување на зглобовите.

Хроничното воспаление на зглобовите е причина за ирреверзибилни (трајни) оштетувања на 'рскицијата на зглобот и коските. Можат да бидат зафатени кои било делови на телото, најчесто зглобовите на рацете, колената и 'рбетот, и со тек на време симптомите се посилни и поинтензивни. Овие тегоби се составен дел на стареењето, но во ризичните групи спаѓаат и лица изложени на тежок физички напор, како што е случај кај спортисти и рекреативци и лица со прекумерна телесна тежина, која не смее да се занемари како важен ризик-фактор.

Континуирианиот третман на зглобовите, како надворешно така и внатрешно, придонесува за здрави и подвижни зглобови. Стабифлекс кремот и таблетите имаат одличен состав на природни состојки:

- Глукозамин (аминошеќер) примарно се наоѓа во 'рскицијата на зглобовите и игра клучна улога во нивната изградба. Сепак, уште во средната возраст организмот почнува да не го произведува повеќе глукозаминот.
- Хондроитин претставува составен дел од 'рскивичното ткиво кое спаѓа во групата на протеоглигани. Му дава еластичност на 'рскивичното ткиво и ја штити 'рскицијата и лигаментите од повреди. Помага во спречување на разградувањето на 'рскицијата и ја подобрува подвижноста на засегнатите зглобови.
- MSM е компонента на органски сулфур кој учествува во создавањето колаген како основен протеински составен елемент на зглобната 'рскивица.
- Екстракт од ѓумбир е природна компонента која влијае противвоспалително и ги намалува болките и отоците.

Придобивките од користење на Стабифлекс таблетите вклучуваат ефективно влијаење на воспалението и болката на засегнатиот зглоб, како во мирување така и при движење, го потпомага движењето на засегнатиот зглоб, ја намалува здрвеноста. Придобивките од Стабифлекс кремот се зајакнување на зглобовите поради иновативниот комплекс на формулата, тонизирање поради природните етерични масла: лаванда, ментол и камфор, загревање и релаксирање поради ментолот и камфор и интензивно хидрирање поради хијалуронската киселина.

Повеќе информации за Стабифлекс кремот и таблетите можете да прочитате на www.kendy.mk

**Stabiflex таблети +
Stabiflex крема ПОДАРОК**

**ПОДАРОК
КРЕМА!**

Stabiflex

Stabiflex

ПОТПОМАГА ВЪЗСТАНОВЈВАНЕТО НА СТАБИТЕ

- ГЛУКОЗАМИН Сулфат 750 mg
- ХОНДРОИТИН Сулфат 660 mg
- MSM 300 mg
- Екстракт од ѓумбир 20 mg

ВСТАНОВЈВАЊЕТО И ИЗЛЕКУВАЊЕТО НА ЗГЛОБОВИТЕ

Зошто микронизиран диосмин во третман на хронична венска болест?

Д-р Никола Лазовски, васкуларен хирург

Модерниот свет е во постојан развој со што животот на сите нас ни е во континуирано движење и активности, но од друга страна технологијата и дигитализацијата пак иако навидум ја олеснуваат, сепак ја ограничуваат физичката активност. Овие случувања во комбинација со фамилијарната генеза прават континуиран стрес на крвните садови во човековото тело, кои што по одреден период започнуваат да ги покажуваат своите знаци на слабост. Хроничната венска болест, како една од неколкуте кардиоваскуларни болести, е болест на модерниот век. Со симптоми кои навидум се моментален замор од денот, со тек на време венските садови акумулираат структурни промени. После одреден временски период почнуваме да **чувствуваме болки, оток во стопалата, видливо променети вени особено во подколеницата**, дури и промена на нивната боја. Сите овие промени се карактеристични за веќе напредната фаза на хроничната венска болест, на која особено влијаат ризик факторите.

Како и за секое заболување, возраста е еден од најзначајните фактори, но сепак кога би ги ставиле генетските фактори како неизбежен посредник, ова заболување е особено застапено и кај младата популација. Пушењето, алкохолот и недоволната физичка активност, особено влијаат и го потенцираат ризикот

за ова заболување, кое е понагласено кај женската популација, поради хормоналните дисбаланси кои што физиолошки се случуваат во текот на животниот век.

Микронизираниот диосмин е лек од природата. Потекнува од незрели, сушени портокали кои единствено се карактеристични за Шпанија, Кина и Северна Африка и претставува венотоник со повеќе дејства. Делува **заштитно на крвните садови**, зачувувајќи ја нивната структурна форма, делува **против воспалително**, а има и **антиоксидативно дејство**. Микронизираниот диосмин ги намалува симптомите на болеста, а истовремено спречува прогресија на истата. Погоден е за сите пациенти, независно од стадиумот на болеста. Безбеден е за долготрајна употреба, пациентите добро го поднесуваат и нема интеракции со други лекови или терапевтски методи.



Флебавен

ЛЕСЕН
ЧЕКОР ЗА
ЗДРАВИ
ВЕНИ



Флебавен содржи микронизиран диосмин кој

- ја зголемува еластичноста на вените
- ја намалува појавата на отоци
- има противвоспалително дејство
- ослободува од болка и чувство на замор и тежина во нозете

www.krka.mk

KRKA

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

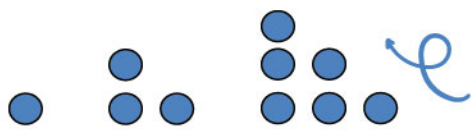
Пред употреба внимателно да се прочита упатството!
За индикациите, ризикот од употребата и несаканите дејства на лекот консултирајте се со Вашиот лекар или фармацевт.

ОД ИГРА ДО УЧЕЊЕ

ИГРАТА Е АКТИВНОСТ

НИЗ КОЈА СЕКОГАШ НЕШТО СЕ УЧИ

Адаптирајќи се на моменталните околности во кои што се наоѓаат децата и учениците, секој родител потребно е да ја разбуди свеста и да одвои дополнително време за работа со своите деца. Учењето и играта во домашни услови секако дека се разликува од методологијата која што се следи во училиштата и градинките, но она што е важно е да се извлечат сите позитивни страни на овој начин на учење. Родителот е оној кој треба да процени која од овие вежби му е потребна на детето и да направи распоред во кој што дисциплинирано ќе се следи редоследот на активностите.



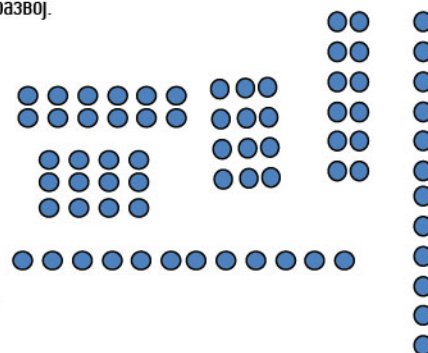
Активностите за учење преку игра можат да им помогнат на децата да продолжат со учење дома. Оваа листа на активности нуди можност за игра, учење, креативно изразување и најважно од сè, убаво и квалитетно поминато време меѓу вас и вашите деца. На децата треба да им се обезбеди средина за учење што нуди најразлични доживувања, со што ќе им се помогне да се развијат социјално, интелектуално, физички и емоционално, соодветно на нивната возраст и степен на развој.

Активности за мисловни стратегии

Правоаголни низи

Истражувајте броеви со подредување на жетони во форма на правоаголник, квадрат и прости броеви.

Прашајте ги децата колку правоаголници можат да состават со користење на 12 жетони, на пр.



Играчот А зема жетони, ги брои и му кажува на играчот Б колку жетони има. Играчот Б наведува колку правоаголни низи би можело да се состават. Доколку и двајцата се согласат дека играчот Б е во право, играчот Б добива поен. Запишете ги фактите за множењето. Воведете прости броеви со дискутирање на броевите со кои може да се состави низа со една линија и квадратни броеви правејќи квадрати.

Погледнете ги триаголните броеви со наведување модели:

ДОМИНО ПЛОЧКИ

Домино плочките имаат голема примена во градењето на математичките поими. Игрите со домино плочки се одличен начин за децата да го евидентираат своето математичко размислување. Може да се користат ефикасно од страна на малите деца кои само што почнале да ги забележуваат своите математички вештини (броење точки, подредување по големина, одредување поголемо помало од) ... сè до постарите деца на кои им е потребен пресметковен метод за покомплесна математика.

АКТИВНОСТИ

Играјте ја традиционалната игра со поврзување домино плочки крај со крај. Соберете ги точките на секоја домино плочка. Што забележувате? Формирање различни збирови на точки со броење напред и комбинирање на две количини.

Развој на фината моторика

Вештините за фина моторика ги вклучуваат малите мускули во телото. Кога зборуваме за фината моторика се мисли за мускулите на рацете и прстите кои се користат во процесот на пишување. Овие мали мускули треба да се развијат, бидејќи се потребни за извршување на понатамошни задачи како што се: пишување, фаќање мали премети, закопчување облека... итн. Преку разни манипулативни и забавни активности ние секојдневно им помагаме на нашите деца да ги зајакнат овие мускули.

Еве неколку примери на активности кои можат да се применат во домашни услови и кои ќе помогнат за развој на фината моторика:

Начин на изведување на активност: На лист хартија се цртаат 2Д геометриски форми, а детето треба со помош на чепкалки, шпагети, сламки или друг сличен материјал да моделира дел од геометриските форми.

Начин на изведување на вежбата: отворање и затворање различни видови капачиња.

Еве уште неколку вежби кои може да се изработат во домашни услови:

1. Нижење перли или макарони на врвка од патики или коноп.
2. Кинење и туткање хартија.
3. Сечкање хартија или картон со помош на ножички.
4. Моделирање топчиња со пластилин користејќи ги врвовите на прстите.

Начин на работа на активност: Земете шпатула, именувајте ја по боја, класифицирајте ја и ставете ја на соодветното место во кутијата според дадената боја. Најпрво му се дава пример на детето, а потоа се бара од него да го направи истото.



ВЕЖБИ ЗА ВИЗУЕЛНА И ТАКТИЛНА ПЕРЦЕПЦИЈА

Преку следните вежби децата ќе можат да ја вежбаат визуелната и тактилна перцепција, а воедно и да ја развиваат способноста за класификација. Поголем дел од материјалите кои ќе ви бидат презентирани ќе можете да ги изработите и да ги приспособите и во домашни услови.

Во продолжение следуваат вежбите

Начин на работа на активност: На лист хартија се цртаат квадратчиња во различни бои во редица. На самиот лист најгоре се поставуваат коцки во боја како пример. Детето треба според исцртаната боја на квадратче на листот да ја одбере коцката која соодветствува со бојата и да ја постави на исцртаното квадратче на листот. Почекајте детето да ги именува боите, доколку не ги именува, дадете минимална поддршка (на пример: Која боја е коцката... црвена... потоа очекувајте детето да го повтори истото и да продолжите на следната коцка да ја именува по боја).



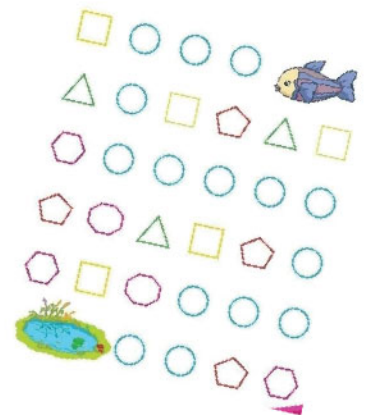
Кети Темелковска
НАСТАВНИК ВО
ОУ КУЗМАН ЈОСИФОВСКИ ПИТУ, СКОПЈЕ

Вежби за внимание и концентрација со 2Д форми

Начин на работа: Детето треба да го најде патот на рибата до водата преку следење геометриските форми. Детето може најпрво да ги обои круговите кои водат до барата, а потоа и да ги поврзе или само да ги поврзе. Исто така, на крај може да се именуваат или да се посочуваат геометриските форми.



Начин на работа: Детето треба да го најде патот на пчелата до медот преку следење на геометриските форми. Детето може најпрво да ги обои квадратите кои водат до медот, а потоа и да ги поврзе. Исто така, на крај може да се именуваат или да се посочуваат геометриските форми.



СРЕЌНО!



РЕСЕПТ®

БИДИ ОДГОВОРЕН! ДЕЗИНФИЦИРАЈ СЕ НАЈЕФИКАСНО!

+антисептици за раце

+за дезинфекција на површини, предмети, материјали и опрема во домаќинствата, јавните установи еклучително и болници

РЕСЕПТ® РАСТВОР

- формула адаптирана според препораките на СЗО
- потврдена ефикасност во инактивирање на SARS-CoV
- широк антимикробен спектар
- 80% етанол, хидроген пероксид, глицерол

РЕСЕПТ® ГЕЛ

- потврдена микробиолска ефикасност
- широк антимикробен спектар
- 70% етанол, D-пантенил, глицерол



УНИШТУВА
99,999%
од микроорганизмите
ПОТВРДЕНА
микробиолска
ефикасност

ИМУНИТЕТ И НЕГОВО ЗАЈАКНУВАЊЕ НА ПРИРОДЕН НАЧИН

Што претставува имунитетот?

Имунитетот претставува способност на живиот организам да се одбрани од штетните агенси, како што се различни микроорганизми (бактерии, вируси, габи) кои предизвикуваат различни болести или некои други биолошки или хемиски опасности. Низ историјата имало доста полемики за тоа што нас „не брани“ од овие штетни влијанија од околината и имало доста интересни теории за тоа што претставува имунитетот, а притоа дефиницијата за имунитет не била иста како денес познатата. Не се знаело што е имунитет сè до времето кога почнува активно да се размислува за тоа колку ни е потребен имунитетот во справување со многу болести. Оттогаш активно се прават студии за овој таканаречен „збир на органи“, кој не штети од овие штетни влијанија кои можат да ни го нарушат квалитетот на животот. Низ тие долгогодишни студии се докажало дека голем број фактори влијаат на тоа каков ќе биде нашиот имунитет „добар или лош“ и воедно колку е подготвен за одговор на овие штетни агенси.

Според денешните сознанија, имунитетот се создава и почнува да се гради во текот на бременоста со пренос од мајката на детето во матката преку плацентата, а потоа и преку доењето (пренос преку мајчиното млеко кое е важно за стекнување имунитет и заштита на детето уште во најрана возраст). Понатаму, преку вакцинацијата која е воведена за активно стекнување на имунитет спрема одредени чести и тешки заболувања, како и со изложеност на нашиот организам на штетни агенси, при што се создава таканаречен активен имунитет каде имунолошкиот систем е подготвен за наредни напади. Затоа препорачуваме исхрана на новороденчето и доенчето со мајчино млеко, вакцинација и контакт со природата и околината уште од најмала возраст за полека да се изгради имунитетот.

Фактори кои влијаат врз намалување на имунитетот понатаму во животот се нередовен сон кој значително го намалува имунитетот, брза храна – исхрана сиромашна со витамини Ц, А, Д, Е, Б6, Б12 и минерали како цинк и железо (инаку сите ги има во овошјето и зеленчукот во доволни количини), стресните ситуации и брзиот начин на живот дејствуваат врз имунитетот преку покачување на нивото на кортизол и притоа отежнувајќи му на имунолошкиот систем да функционира нормално.

Од друга страна, пак, внесувањето додатоци на исхрана како што се пробиотиците = „добрите бактерии“ и бета-глюканите изолирани од квасец се многу битни стимулатори на имунолошкиот систем.

Затоа, особено во овој период на сезонски настинки и грип препорачуваме здрава исхрана, избегнување стресни ситуации и редовен сон во синергија со додатоци на исхрана кои на некој начин би ни помогнале за одржување на имунитетот на едно повисоко ниво.

Како што е познато, пробиотиците се дел од нашиот организам и, меѓу другото, одговорни се за продукција за најголем дел од антителата кои се носители на имунитетот. Од многуте пробиотски култури кои го населуваат нашето тело најзначајни се, пред сè, неколку чија улога е и најмногу испитана (*B.subtilis* 1-2745, *L.acidophilus* LA3, *B. animalis* ssp. *lactis* BLC1, *L. casei* BGP93). Кога се работи за јакнење на имунолошкиот систем на природен начин и бета-глюканот е тука, на врвот на листата од имуностимулатори. Но, бидејќи нашето тело не го произведува, најдобар начин тој да се внесе во организмот е од надворешни извори, како што се пивски квасец, шитаке печурки и житни растенија, првенствено јачмен, овес, рж и пченица или преку додатоци во исхраната кои го содржат во значајни концентрации. Потврдено е дека бета-глюканот дејствува како имуномодулатор, што значи дека активира каскада од настани кои ја поттикнуваат работата на имунолошкиот систем и така го прават поефикасен. Тој е добро познат по неговите својства за зајакнување на имунитетот како резултат на неговата способност да го поттикнува активирањето на макрофагите (клетки за имунолошки одговор кои ги уништуваат патогените, заканувачките микроорганизми и ги поттикнуваат другите имунолошки клетки на одбрана на организмот). Бета-глюканите работат на стимулација на формирање на коскената срцевина, а со тоа се активира и производството на леукоцити и тромбоцити одговорни за борба против инфекции. Освен тоа, бета-глюканот ги стимулира и белите крвни зрнца (лимфоцитите) кои се врзуваат за туморите или вирусите и ефикасно ги уништуваат. Сето ова придонесува за побрз и посилен одговор на организмот на патогени што е докажано со зголемена отпорност на организмот на инфекции, но и намалување на симптомите и побрзо закрепнување по постојните инфекции. Бета-глюканот и неговите имунолошки својства се, исто така, добри против симптомите на настинка, грип и респираторни инфекции на



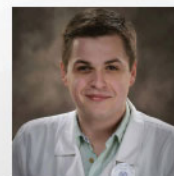
горниот респираторен систем предизвикани од вируси.

Голем број на студии се занимаваат со проучување на имуномодулаторни ефекти на 1,3/1,6 бета-глукан и засега потврдуваат дека најактивна форма е 1,3/1,6 бета-глукан добиен од клеточниот ѕид на *Saccharomyces cerevisiae*, познат како квасец, поточно тој е оној кој има антибактериски и антитуморски својства. Бета-глуканската активност започнува уште од 24 до 72 часа по ингестијата, па има смисла да се земаат бета-глукански производи и кога симптомите се веќе присутни, а не само превентивно.

Суплементацијата на организмот со еден ваков природен имуностимулатор е уште покорисна во комбинација со витамин Ц и цинк.

И двете состојки се значајни за производство на антитела и се составен дел од структурата и процесите на В и Т-лимфоцитите. Дневните потреби на еден здрав организам од витамин Ц изнесуваат 75 – 100 мг, а за цинкот околу 10 мг. Ваквата комбинација од три природни компоненти може да се каже дека е комплетна и нуди сигурно засилување на имунолошкиот систем. Особено е препорачлива за време на температурните промени во рана есен кај лица со зголемен физички и психички стрес, стари лица, спортисти, адолесценти, вегетаријанци.

Со изградба на нашиот имунитет преку придржување до овие совети, дополнето со имуностимулатори ни претстои период исполнет со празници, радост и средба со нашите најмили. Навистина немаме време да бидеме болни!



Александар Јаневски
Доктор по медицина



Навистина немаме време да бидеме болни!

ЕДИНСТВЕНО САКАШ ЗДРАВЈЕ?



PharmaS®

ОБЕЗБЕДИ ГО СО ДОБАР ИМУНИТЕТ!

ВИТАМИН Ц, Д И ЦИНК ПРИДОНЕСУВААТ ЗА
НОРМАЛНА ФУНКЦИЈА НА ИМУНИОТ СИСТЕМ

5 КЛУЧНИ СОВЕТИ ЗА ПОЧЕТНИЦИ ВО ТЕРЕТАНА

Денес ќе ги разгледаме најважните аспекти од вежбањето со тежини, кои иако ги нареков совети за почетници во теретана, всушност, се правила кои понекогаш и пакуските ги забораваат. Затоа, без разлика дали се ова вашите први месеци или години во теретана, советите што следуваат ќе ви помогнат да достигнете максимум енергија и резултати на вашето фитнес патување.



1. Не дозволувајте да бидете гладни

Сигурен сум дека овој совет ќе ви биде омилен, особено ако сте почетници во теретана и до сега сте практикувале диети со кои константно сте чувствувале глад. Убавата страна на фитнесот е што бара доволна количина на избрана храна дури и кога вашата цел е слабеење. Фитнес тренинзите бараат многу енергија, а тоа ќе го постигнете само со внесување макронутриенти кои ќе ги направат вашите мускули и ќе поттикнат топење на вишокот масти. Во случај да не следите персонализиран план на исхрана составен во согласност со вашите фитнес цели, во продолжение ќе најдете општи насоки кои ќе ви помогнат да се храните правилно. Внесувајте храна која содржи повеќе протеини, како, на пример, чисто месо, соја, зеленчук, храна која содржи сложени јаглехидрати и ќе ви даде енергија, како ориз, овес, компир, и здрави масти за хормонален баланс, како путер од јаткасти плодови, лосос, авокадо. Следете ги промените во вашата тежина и тие ќе ви покажат колкав внес на калории ви е потребен. Ако сакате да ја зголемите тежината и мускулната маса, внесувајте повеќе калории отколку што трошите, и обратно – ако вежбате редовно и не слабеете, тоа значи дека треба да намалите со висококалоричната храна. Експериментирајте со различни комбинации на вежби и храна и ќе го најдете вистинскиот баланс кој ќе ви даде најдобри резултати.

2. Едуцирајте се за додатоците на исхрана кои можат да ви помогнат

Пред да го оформите вашето мислење за спортските додатоци на исхраната, прочитајте повеќе за нив и откријте како тие можат да ви помогнат. Како што расте свеста за нивните бенефити, така бројот на додатоци на исхраната расте, и како почетници во теретана лесно можете да бидете збунети што ви е навистина потребно од целата таа понуда, а што не. Еве кратки насоки за додатоците на исхрана за кои најчесто слушате. Whey протеинот, т.е. протеинот од сурутка е првото нешто што треба да се најде на вашето мени, поради тоа што ќе ви помогне да го зголемите дневниот внес на протеини без да

претерувате со јадење месо, на пример. Протеините им помагаат на вашите мускули да се опорават по тренингот поради долгиот синџир на аминокиселини кој го содржат, а му е потребен на вашето тело. Исто така, од особена важност е да го зголемите дневниот внес на омега 3 и витамини и минерали. Омега 3 масните киселини се составен дел на секоја клетка и се неопходни за одржување на вашето здравје, особено кога го исцрпувате организмот со вежбање. Витамините, пак, го регулираат метаболизмот, помагаат да ја одржувате вашата енергија и виталност, како и во превенцијата и борбата против заболувања. Минералите ќе ви помогнат да ја зачувате јонската рамнотежа на клеточните течности, да изградите здраво коскено ткиво и крвни клетки, и да го регулирате тонусот на мускулите. Ако вашата цел е градење мускулна маса, тогаш од голема помош би ви бил и малтодекстриноот кој ќе ги надополни вашите залихи на јаглехидрати и ќе ги врати загубените нутриенти во вашите мускули по вежбањето. Креатинот е уште еден додаток во исхраната кој има способност значително да ја зголеми чистата мускулна маса, да ја зголеми силата и енергијата за време на вежби со висок интензитет и да го забрза процесот на закрепнување. Аминокиселините со разгранет синџир, познати како ВСАА, се есенцијални аминокиселини кои му се потребни на вашето тело за зголемување на силата, намалување на мастите и стимулирање на синтезата на протеини. Л-карнитинот дејствува како помошник при топењето на вишокот масти во телото и намалувањето на уморот.

3. Не ја потценувајте моќта на квалитетниот сон

Ова можеби ви звучи како клише, но спиењето навистина игра огромна улога во остварувањето на вашите фитнес цели, а гледам многу луѓе кои ја потценуваат неговата моќ. Нивната теорија е дека со редовно вежбање и правилна исхрана ќе дојдат до телесната и здравствена форма кон која се стремат. А вистината е дека одморот игра клучна улога во градењето мускулна маса и во отстранувањето на вишокот масти. Но, она што е уште поважно е дека честото вежбање во комбинација со недоволно спиење и одморање на мускулите, всушност, води кон ризик од повреди при вежбање и нарушување на здравјето, особено ако сте



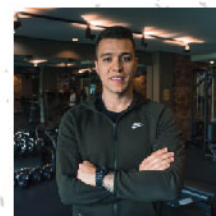
почетници во теретана. Кога вежбате, мускулните влакна се кинат, за да се обноват поголеми и поцврсти. Обновувањето се случува благодарение на хормоните за раст, кои се задолжени за одржување на метаболизмот и телото во форма, а се лачат додека спиете. Градбата на мускулите секако зависи од редовно, правилно вежбање и балансирана исхрана, но спиењето е исклучително важно во овој процес и тоа треба секогаш да го имате на ум.

4. Практикувајте сложени вежби

Зошто? Затоа што сложените вежби ви помагаат да ги зајакнете мускулите, а тоа ви е потребно без разлика дали сте жена која сака да ги изваја своите облини или маж кој сака да ја зголеми мускулната маса. А кои се тие сложени вежби? Сложени се сите вежби кои активираат повеќе мускули истовремено, и со тоа ја зголемуваат целокупната ефикасност на вашиот тренинг. Одлични примери за вакви вежби се „бенч прес“, мртво кревање (deadlift) и чучњеви. Она што е важно да го знаете сите кои сте почетници во теретана е дека без разлика какви вежби изведувате, морате да внимавате на формата за да го извадите максимумот од вашиот тренинг и да избегнете ризик од повреда. Не се споредувајте со луѓето кои вежбаат околу вас и не се срамете да вежбате со помали тежини. Вежбањето со полесни тегови со правилна форма е многу поефикасно од вежбање со поголеми тежини со кои не можете да ги контролирате вашите движења. Ако не сте сигурни дека вежбате правилно, консултирајте се со некој поискусен во теретана или најмете персонален тренер кој ќе ви помогне побрзо и полесно да ги остварите вашите фитнес цели.

5. Не заборавајте на кардиовежбите

Откако ќе направите сè што е потребно за да изградите чиста мускулна маса, важно е да изведете и кардиовежби за да постигнете дефиниција. Кардиовежбите ќе ви помогнат да го намалите нивото на масти на сметка на нивото на мускулна маса. Можете да изберете трчање, возење велосипед, пливање, или што и да ви претставува задоволство, а ќе ви овозможи добар кардиотренинг. Ако изберете да трчате или да возите велосипед надвор, одете до точката до која нема да бидете премногу изморени за да се вратите назад. Во спротивно, само ќе се преморите и нема да го извлечете benefitот од вашиот кардиотренинг кој треба да ви даде енергија. Вашето фитнес патување треба да биде уживање!



Марио Јовановски
персонален фитнес тренер

jgl
Како капка вода на дланка

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

**ДЕЛУВА
ДО 10 ЧАСА**

Имате настинка ??? Земете Meralys - лек и морска вода. Го намалува отокот на носната слузницата и течењето на носот, ги ублажува симптомите на настинка и алергиски ринитис. Делува до 10 часа!
Meralys... спреј за нос за возрасни и деца над 2 години ...
Meralys лек и морска вода во спреј...

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

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

Сè за “Мовембер”



Дали вам ви се допаѓаат или не, мустаќите се актуелни секоја година, особено во месец ноември. Во последните неколку години секој ноември го слушаме зборот „Мовембер“ – или адаптирано на македонски јазик – моември. Но, зошто е тоа така и што, всушност, означува оваа глобална сензација во текот на овој период од годината?

Што е „Мовембер“?

Секоја година, во месец ноември, мажите низ целиот свет пуштаат бркови – што има многу подлабоко значење од само декорација на нивното лице. Со цел да се подигне свесноста за здравјето на мажите, во месец ноември, покрај годишните редовни прегледи, мажите се охрабруваат да бидат свесни за семејната историја на рак и да воведат здрав начин на живот. Ако забележите дека сè повеќе и повеќе мажи пуштаат мустаќи или брада, не помислувајте дека тоа е резултат на нивната мрзеливост или на нов тренд. „Мовембер“ е едномесечна кампања за собирање пари и свест за здравствени проблеми кај мажите, како што се рак на простата, карцином на тестиси и проблеми со менталното здравје, како што се депресија и анксиозност.

Идејата за „Мовембер“ е родена во 2003 година во Мелбурн, Австралија. Во првиот предизвик во „Мовембер“, група од 30 пријатели Ауси (самопрогласени „Мо Брос“) се предизвикуваа едни со други да ги растат мустаќите цел месец, едноставно да видат дали тие можат да го вратат стилот на популарност. Изненадени од способноста нивните смели мустаќи да предизвикаат започнување разговор, основачите решија да го прикачат предизвикот на достоинствена, но занемарена причина – здравјето на мажите – по што се роди Фондацијата „Мовембер“.

„Мовембер“ сè уште има за цел да поттикне разговор и да ја зголеми свеста за ракот на простата, но денес, проектот, исто така, е фокусиран и на ракот на тестисите и проблемите со менталното здравје. Стапката на карцином на тестисите е двојно зголемена во последните 50 години, додека, пак, за стапките на рак на простата се предвидува дека тоа ќе се случи во следните 15 години. Околу овие здравствени проблеми сè уште владее тишина, која благодарение на „Мовембер“ се разбира.

Доколку и вие сакате да станете дел од „Мовембер“, едноставно пораснете ја брадата во текот на месец ноември, иницирајте што повеќе разговори за здравјето на мажите или донирајте пари во соодветната невладина организација.

„Мовембер“ е неверојатен начин да се разбие тишината околу машкото здравје на глобално ниво. За да започнеме и да го прославаме почетокот на „Мовембер“, еве неколку интересни факти за мустаќите.

- Во шпил карти, само кралот срце е без мустаќи.
- Мажите во текот на својот живот трошат приближно шест месеци во бричење или негување на својата брада.
- Во Еурека, Невада на мажите со мустаќи им е забрането да бакнуваат жена.
- Во индиската држава Мадија Прадеш веруваат дека полицајците кои имаат мустаќи се со поголем авторитет и токму затоа државата им плаќа бонуси.
- Првиот историски артефакт што прикажува мустаќи датира од 300 г. пр.н.е. – каде се гледа ирански коњаник со густе, црни мустаќи.
- Студија на Универзитетот во Јужен Квинсленд, Австралија покажа дека влакната на лицето можат да го намалат ризикот од рак на кожата со тоа што го кријат лицето од штетните УВ- зраци.
- На машкото лице има помеѓу 10 000 и 20 000 влакна, додека просечните мустаќи се составени од 600 влакна.
- Според Гинисовите рекорди, Рам Синг Чаухан го држи рекордот за најдолги мустаќи кои ги негува од 1982 година и се долги цели 14 метри.
- Мажот со мустаќи ги допира своите мустаќи во просек 760 пати во текот на еден ден.
- На американските моринци не им е дозволено да растат мустаќи подолги од 1,5 сантиметри.
- Експертите тврдат дека при извиткување на краевите на мустаќите се зголемува концентрацијата и когнитивната способност.

Правила кои треба да ги почитувате доколку сакате да бидете дел од оваа глобална акција:



1. На први ноември треба да бидете избричени и практично да почнете од нула со растење на мустаќите.
2. Одберете стил кој најдобро ќе ви прилега.
3. Мустаќите може да ги кратите повремено, но не смеете да ги отстраните до крај на месецот.
4. Не заборавајте дека менувате многу повеќе од само вашиот изглед. Приспособете го вашето однесување, едуцирајте се и информирајте ги вашите најблиски за машкото здравје.



ДОДАТОК ВО
ИСХРАНАТА

**MULTI
ESSENCE**

13 ВИТАМИНИ
+
10 МИНЕРАЛИ
+
ЛУТЕИН

13 ВИТАМИНИ
+
11 МИНЕРАЛИ
+
ЛУТЕИН

50+



СО ПРИЈАТЕН
ВКУС НА ЈАГОДА,
БРУСНИЦА И
НА ВАНИЛА



ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ЗА ВОЗРАСНИ

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


**АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ**

Здравјето е пред сè

Хемиски пилинг

Хемискиот пилинг е еден од најефикасните третмани на модерната естетска медицина кој природно ја обновува кожата, решава проблеми со кожата, но и ја подмладува. Поради неговите придобивки, интересот е сè поголем и во нашата земја, како и во естетските клиници низ цел свет.

Многумина од вас не прашуваат дали механичкиот пилинг, редовното чистење наутро и навечер и правилниот избор на креми и серуми се доволни за да ја направите кожата сјајна и мазна. Дејството на кремите и серумите се одвива само на површината на кожата. Најстарите клетки на кожата се на површинскиот слој и го формираат таканаречениот „мртов“ слој на кожата кој и спречува навлегување на активните супстанции во подлабоките слоеви на кожата. Што значи дека иако содржат активни супстанции вашите креми и серуми не можат да стигнат до подлабоките слоеви на кожата, каде што овие супстанции се најпотребни.

Како дејствува хемискиот пилинг?

Хемискиот пилинг вклучува забрзана ексфолијација на кожата, која е предизвикана од хемиски агенси што се нанесуваат на кожата. Оваа постапка има двојна функција, па покрај отстранувањето на површинските слоеви на кожата, овие агенси доведуваат до интензивно ослободување цитокини, фактори на раст и синтеза на колаген, што интензивно ја подмладува кожата. Хемискиот пилинг покажува одлични резултати кога сакаме да направиме освежување на самата кожа, да ја подмладиме, но и кога сакаме да решиме проблеми како акни на проблематична кожа, хиперпигментација, лузни од акни, затнати пори, како и да ги намалиме бактериите кои ги предизвикуваат акните. Што значи дека хемискиот пилинг е доста моќно средство кое ефикасно ги решава проблемите на кожата.

Преглед на третман!

Како и повеќето третмани и процедури што се прават во нашата ординација, хемискиот пилинг започнува со дерматолошки преглед, каде што лекар специјалист го утврдува проблемот на кожата, како и нејзиниот квалитет. Врз основа на самиот преглед, дерматологот одлучува кои киселини и во какви концентрации ќе се користат. Важно е да се напомене дека оваа постапка е безболна и може да има краткорочно согорување на кожата што е минливо и не е непријатно за пациентите. Во следните денови по третманот може да се појави лупење на кожата, што е сосема нормално, бидејќи кожата се регенерира и што е особено важно да се користи висок заштитен фактор во форма на крем без оглед на сезоната. Секако, важно е и да ги примените советите кои ќе ви ги даде вашиот дерматолог.

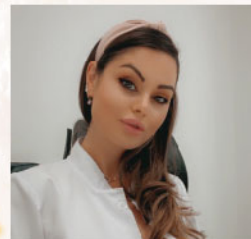
Кои видови на хемиски пилинг постојат?

Постојат неколку вида на хемиски пилинг во зависност од проблемот што го третираме. Обично се делат на површински, средни и длабоки. Колку е подлабок пилингот, толку подолго е времето на опоравување, и ефектите се доста посилни.

1. Хемиски пилинг со овошни киселини
2. Хемиски пилинг на трихлороцетна киселина (TCA)
3. Пилинг со фенол

Кои се ефектите по хемискиот пилинг?

- Кожата е обновена и изгледа посвежо, сјајно и мазно;
- Сувата кожа е хидрирана;
- Фините линии и брчките се помалку видливи;
- Лузните од акните се помалку видливи;
- Стриите се помалку видливи;
- Тенот е поизедначен, квалитетот и текстурата на кожата се видливо подобри;
- Акните значително се намалуваат.



д-р Симона Поповска
специјализант по дерматовенерологија



ХОРОСКОП НОЕМВРИ



ОВЕН 21.03-20.04

Доколку се соочувате со минимални потешкотии поврзани со вашето здравје, многу е важно да го следите самиот процес и веднаш да реагирате ако состојбата не се менува подолг период. Обидете се да ги смените навиките што ве прават пасивни и најдете време за физичка активност.



БИК 21.04-20.05

Свездите предвидуваат период на добра благосостојба и одлично расположение. Дел од припадниците на овој знак може да се соочуваат со stomачни тегоби. Воведете дисциплина во својата исхрана и размислете за отстранување на млечните производи за извесен период.



БЛИЗНАЦИ 21.05-20.06

Дали некогаш сте забележале дека колку и да ви е добра намерата, на крајот се наоѓате во ситуација каде што виновникот сте вие? Време е да го намалите нивото на стрес за работи на кои не можете да влијаете. Потсетете се дека токму стресот е причината за повеќето здравствени проблеми.



РАК 21.06-20.07

Се наоѓате во период каде сакате да свртите нов лист во својот живот, но немате храброст за соочување со промените што ве очекуваат. Овој месец погрижете се да го исчистите умот од сите работи што ве обесхрабруваат, одвојте повеќе време за себеси и вратете се на своето хоби кое го одложувате подолг период.



ЛВ 21.07-21.08

Грижата за своето тело е долг процес во кој успеваат само истрајните. Не бидете толку критични спрема себе и дајте си малку повеќе време за целта која сакате да ја постигнете. Дел од припадниците на овој знак ќе се сочат со сезонска настинка, која ќе треба да се пречека со засилен имунитет.



ДЕВИЦА 22.08-22.09

Вашата индивидуалистичка природа може да ве донесе до степен на осаменост, која доколку потрае долг временски период ќе влијае лошо врз вашето ментално здравје. Не дозволувајте да се затворите спрема вашите најблиски, бидејќи најчесто тоа се истите луѓе кои се ваша мотивација.



ВАГА 23.09-22.10

Ве очекува динамичен месец каде целата енергија ќе ја насочите кон работите што ве прават продуктивни. Внимавајте да не ги запоставите пријателите и членовите од семејството. Свездите ви предвидуваат месец во кој ќе уживате во доброто здравје и расположение.



СКОРПИЈА 23.10-22.11

Добрите дела кои ќе ви бидат секојдневие во овој период ќе направат да ја зголемите својата самоверба и да ја вратите вербата во учтивите луѓе. Ве очекува период во кој ќе треба да внимавате на хроничните заболувања и да реагирате благовремено на нив.



СТРЕЛЕЦ 23.11-20.12

Во време кога вложувате голем труд за да ги развиете своите вештини и да работите на своите квалитети, потребно е да знаете за своите граници. Некогаш преголемата желба за да се постигне посакуваната цел може да ве истошти и да го наруши вашето здравје.



ЈАРЕЦ 21.12-19.01

Бидете будни за знаците што ги праќа вашето тело. Иако ве очекува месец во кој нема да имате здравствени проблеми, сепак, не запоставувајте ги здравите навики. Дел од припадниците на овој знак ќе се соочуваат со главоболки и тешкотии во желудникот.



ВОДОЛИЈА 20.01-18.02

Сакајќи да го дадете најдоброто од себе, влегувате во период каде што заморот и стресот ќе ве вовлечат во одредени здравствени проблеми. Разгледајте ја можноста за воведување режим за исхрана и вежбање, со што ќе ја вратите својата енергичност.



РИБИ 19.02-20.03

Проветрете ги лошите мисли кои ве мачат и решете се за промената на која мислите подолго време. Почитувајте ги своите сонини и направете план за остварување на своите цели. Дел од припадниците на овој знак ќе ја почувствуваат мрзеливоста што им се повторува секоја година во овој период.



БИТОЛА

Аптека Виола
047-222-235

Аптека Нео Фарм
047-224-301

Аптека Фарм-Здравје
047-223-039

Аптека Фарм-Здравје 2
047-242-039

ДЕМИР ХИСАР

Аптека Дехи Фарм
047-276-644

ГЕВГЕЛИЈА

Аптека Нима
034-214-562

ГОСТИВАР

Аптека Ботаник
042-211-413

Аптека Дити Фарм
042-212-164

Аптека Микрофарм
042-371-622

Аптека Про-Фарм
042-213-132

Аптека Вивалек 4
042 313496

Аптека Дити Фарм 3
042 622 888

ГОСТИВАР С. ЧЕГРАНЕ

Аптека Мед-фарм
042 321 363

ГОСТИВАР С. ДОБРИ ДОЛ

Аптека Гениус-Фарм
042-311-229

ГРАДЕЦ

Аптека Алби Фарм
071-822-270

КАВАДАРЦИ

Аптека Фармакон-Лек
043-411-891

Аптека Фарманеа
043-550-900

КИЧЕВО

Аптека Херба 1
045-223-978

Аптека Херба 2
045-261-265

Аптека Блина
045-222-550

КОЧАНИ

Аптека Фитомед
033-273-805

Аптека Хигија Фарм
033-271-522

КР. ПАЛАНКА

Градска аптека Крива Паланка
031-375-012

КРИВОГАШТАНИ

Аптека Мента Фарм 4
048-471-987

КУМАНОВО

Аптека Адонис
031-411-098

Аптека Дафина
031-413-977

Аптека Исидора
031-550-635

Аптека Камилица
031-550-603

Аптека Новалек
031-422-111

Аптека Фармалек
031-416-503

Аптека Филиз
031-416-700

Аптека Каисер фарм
078/452-702

Аптека Зани Фарм
031-445-434

НЕГОТИНО

Аптека Неготино
043-361-433

Аптека Неготино 1

НОВО СЕЛО

Аптека Здравје
034-522-279

ОХРИД

Аптека Био-Лек
046-260-580

Аптека Каваж
046-260-940

Аптека Пашоли
046-255-070

Аптека Планта
046-250-533

Аптека Хеледона
046-257-744

ПРИЛЕП

Аптека 2005 Вива Фарм
048-400-901

Аптека Биолек
048-416-208

Аптека Каракаш 1
048-414-722

Аптека Мента Фарм 1
048-422-551

Аптека Ортофарм
048-436-100

ПРОБИШТИП

Аптека Ема Фарм
032-482-666

РАДОВИШ

Аптека Филип Втори
071-945-549

РЕСЕН

Аптека Сигиа-Фарм Ресен
047- 454-360

Аптека Фарма-Лек-2005
047-452-553

С. ДОЛНО ПАЛЧИШТЕ

Аптека Лосионес Медика
044-391-025

СКОПЈЕ

Аптека Алое
02-2039-915

Аптека Амброзија Фарм
02-3224-399

Аптека Андреа Лек
02-3225-422

Аптека Вивалек 1
02-2617-740

Аптека Вивалек 2
02-2562-222

Аптека Вивалек 3 Црешево
02-2573-953

Аптека Голд Мун 2
02-2616-338

Аптека Голд Мун 3
02-2635-555

Аптека Голд Мун 5
02-2431-600

Аптека Голд Мун 7
070-269-866

Аптека Голд Мун 8
02-2666-840

Аптека Да-Јана-Фарм
02-2655-500

Аптека Дател Фарма
02-2612-536

Аптека Дна Анни Фарм 3
02-2445-935

Аптека Јасмин
02-2794-349

Аптека Лајфлајн
02-3075-576

Аптека Линцура
02-2434-600

Аптека Мак Фарм
02-3071-289

Аптека Макмедика
02-2031-082

Аптека Нела Фарм
076-407-000

Аптека Ника Фарм
02-2572-801

Аптека Ника Фарм 1
02-2545-111

Аптека Омега Фарм 1
02-3125-202

Аптека Омега Фарм 3
02-3114-086

Аптека Опиум
02-2440-335

Аптека Оскар лек
02-3132-227

Аптека ПавлоФарм
02-2467-589

Аптека Полин
02-2432-002

Аптека Регина
02-2622-205

Аптека Сара Фарм 1
02-2792-880

Аптека Сара Фарм 3
02-3220-049

Аптека Сара Фарм 4
02-3113-129

Аптека Сарај Фарм
02-2057-069

Аптека Стем
02-3176-335

Аптека Дател Фарма Центар
075 265 564

ШТИП

Аптека Биолек
032-391-777

Аптека Дијана
032-392-707

Аптека Здравје 1
078 264 148

Аптека Здравје 2
078 264 141

Аптека Медифарм
032-394-143

Аптека Радолек
032-380-190

СТРУГА

Аптека Беладона
046-786-750

Аптека Хамамелис
046-702-706

СТРУГА С. ВРАНИШТА

Аптека Хамамелис 2
046-702-706

СТРУМИЦА

Аптека Вербена
034-551-031

Аптека Вербена 2
034-550-519

Аптека Јанина
034-346-972

Аптека Јанина 2
079-273-700

Аптека Панацеа
034-320-395

Аптека Фармака
034-322-251

ТЕТОВО

Аптека Бами Кор Медика
044 335 747

Аптека Градска Тетово
044-334-425

Аптека Еликсир
070-887-393

Аптека Херба
044-335-145

Аптека Андол-Г
044-347-049

Аптека Биофарм
044-344-292

Аптека Витал Фарм
071-536-614

Аптека Душица Фарм
044-451-002

Аптека Медика
044-339-466

Аптека Лосионес Медика Фарм 1

ТЕТОВО С. ПИРОК

Аптека Сано Фарм
044-371-579

ТЕТОВО С. ТЕАРЦЕ

Аптека Херба Фарм 2
071-224-827

ТЕТОВО, С. ВРАТНИЦА

Аптека Мена Фарм
078-415-079

ВЕВЧАНИ

Аптека Беладона
070-362-210

ВЕЛЕС

Аптека Жива Фарм 1
043-235-121

Аптека Жива Фарм 2
043-251-005

Аптека Жива Фарм 3
043-230-121

Аптека Жива Фарм 4
043-225-255

Аптека Жива Фарм 5
078-371-585

Аптека Магна Фарм 2
043-211-499

ВИНИЦА

Аптека Арка
033-362-685

Аптека Арка Нова
033-364-685

Заштитен крем за бебиња

Sudocrem[®]

www.sudocrem.com

**Сојузник
на мајките
повеќе од 80
години**

практично
пакување од
60g



Поголемо
економично
пакување од
125g

Смирува • Негува • Штити

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



www.pliva.com www.plivazdravlje.hr

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

MK/SUD/18/0003



NATURA
THERAPY

2+1 ГРАТИС
ЗА САМО

1990 ден.



ГРАТИС
КУРКУМИН



  naturatherapy.mk
www.naturatherapy.mk

ГРИЖА ЗА КОРИСНИЦИ
070/230 720