



КАНАБИС ВО
МЕДИЦИНСКИ ЦЕЛИ

ВЕЖБАЊЕ ЗА ВРЕМЕ
НА БРЕМЕНОСТА

ЛАСЕРСКА ЕПИЛАЦИЈА

Анемија во детска возраст

Емра Куртишова
Дритон Вејсели

СЕ Е ПОДОБРО
КОГА ИМА ЛЉУБОВ

BETTY



SNUP[®]

xylometazoline

Почетокот на дејството е обично во тек на 5-10 минути

SNUP[®] спреј за нос, раствор, содржи активна супстанција ксилометазолин која ги стеснува крвните садови на слузницата на носот и со тоа се намалува отокот и се зголемува проодноста на носните канали. Наменет е за олеснување на симптомите кај затнат нос, хроничен и алергиски ринитис како и кај синуситис.

За назална употреба.



SNUP[®] спреј за нос, раствор (0.05%) наменет за деца на возраст од 6 до 12 години.
SNUP 0.05% спреј за нос, раствор не треба да се употребува подолго од 5 дена.

SNUP[®] спреј за нос, раствор (0.1%) наменет за возрасни и деца постари од 6 до 12 години.
SNUP 0.1% спреј за нос, раствор не треба да се употребува подолго од 7 дена.

 **Hemofarm**
STADA GRUPA



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



СОДРЖИНА

СВЕТСКИ ДЕН НА РАКОТ

04.



КАНАБИС ВО МЕДИЦИНСКИ ЦЕЛИ

14.



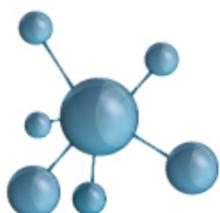
ЗАГЛАВЕНИ (ИМПАКТИРАНИ) ЗАБИ

24.



ОКСИДАЦИЈА И АСТАКСАНТИН

08.



ВАРИКОЦЕЛА

20.



ВЕЖБАЊЕ ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА

26.



СÈ Е ПОДОБРО КОГА ИМА ЛЈУБОВ

10.



БОЈАТА НА УРИНАТА

22.



ЛАСЕРСКА ЕПИЛАЦИЈА

28.



ИМПРЕСУМ

Шеф на редакцијата: Есин Зекир | Уредник на фотографија: Ленче Наумовска | Ликовно-графички | уредник: Ленче Наумовска
Соработници | д-р Илија Келепурски | дипл. фармацевт Гордана Трендовска Серафимовска | д-р Коста Цветковиќ
дипл. фармацевт Никола Матевиќ | Зорица Мартиновска Андонова | Биба Додева | Сузана Атанасовска
д-р Катерина Николовска | др. Маја Милованчева Поповска | Елена Бубало Михајловска

Издавач: Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје ул. „Јадранска магистрала“ бр. 31, 1000 Скопје

Техничко уредување: Идеа Лаб ДЕ ДОО | Маркетинг: bettymkd@phoenixpharma.com.mk | Печати: ЕВРОПА 92, ул. Крижевска бр.52, 2300 Кочани

Фотографија на насловна страница: Мартин Трајановски | 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 концептот во Република Северна Македонија. Сите содржини и реклами објавени во списанието се исклучиво од информативен карактер и во никој случај не можат да заменат посета на лекар или фармацевт. Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје (во понатамошниот текст: Издавачот) не е одговорен за содржината на објавените авторски текстови нано 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 Улогството за начинот на огласување на леновите и медицинските помагала, Законот за ленови и медицински помагала, нано и останатите релевантни законски прописи кои важат на територијата на Република Северна Македонија. Во таа смисла издавачот на списанието ја исклучува својата одговорност од можна штета која би настанала поради непочитување на споменатите одредби од страна на правните субјекти, нано и за каква било штета која би настанала поради употреба или злоупотреба од користењето на содржините и рекламирањето на производите во списанието. Забрането е користење или копирање на содржините од магазинот BETTY за какви било цели, без претходно писмено одобрување од страна на издавачот на магазинот. Редакцијата на списанието BETTY нема обврска да ги враќа примените текстови, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175

www.betty.mk

4-ТИ ФЕВРУАРИ

СВЕТСКИ ДЕН НА РАКОТ



Да добиеш дијагноза дека имаш рак е најлошото сценарио што можеби би можеле да си го замислите. И воопшто не е лесно да продолжиш да живееш. Овие луѓе се принудени секојдневно да живеат со тој товар, и најголемата борба што ја водат е самите со себе, бидејќи никој не избира да има рак. Дури и оние кои ја преживеале болеста, таа ќе остане секој ден со нив до крајот на животот, бидејќи никогаш не се знае дали некогаш и кога ќе зачука пак на нашите врати.

Во согласност со заложбите на нашата земја за влегување во Европската Унија и за доближување до европските стандарди, се поставува прашањето: Дали македонските пациенти ги добиваат основните европски услови во здравствениот систем, истите тераписки можности како и пациентите во Европската Унија?

Кризата со КОВИД-19 која го погоди цел свет само ги покажа сите недостатоци што со години се таложат во здравствениот систем без конкретни системски решенија. Овој пат имавме можност без розови очила, реално, да видиме со кои сè проблеми се соочуваат нашите пациенти, што е тоа што треба да го менуваме, но и да се редефинираат приоритетите за реформи. Колку навистина беа и сè уште се ставени на чекање сите останати дијагнози и болести во време на пандемијава која ја погоди и нашата држава? За импликациите врз инциденцата на ракот, mortalitetот и преваленцата е рано да се зборува, но со овој проблем се соочуваат и сите останати развиени земји.

Превенцијата на ракот, скринингот и раната детекција се прилично занемарени дејства во повеќето од медитеранските земји што се граничат со чувствително оптоварување на здравствените трошоци и страдањата направени за лекување на напредната фаза на болеста. Поради стареењето на населението и промените во животната средина и начинот на живеење, инциденцата на рак и mortalitetот стануваат глобална здравствена вонредна состојба.

Податоците на Светската здравствена организација јасно покажуваат како преживувањето на пациентите со рак, поради доцната дијагноза, е директно пропорционално со количините на ресурси наменети за превенција и рана дијагноза. Оној момент кога ќе станат приоритет за националните здравствени власти, тогаш и ќе биде возможно да ги видиме реалните промени во бројки на спасени животи.

Од моја гледна точка, мислам дека од оваа криза сите ние излеговме со големо искуство, поумни и со точно одредени насоки каде сме и каде треба да се движиме во иднина. Верувам дека доколку имаме политичка волја, капацитет и луѓе подготвени за реални акции, многу работи може да се променат, затоа што сите ние кои живееме, работиме, придонесуваме, твориме во оваа наша Македонија плаќаме здравствено осигурување, имаме право на квалитетни здравствени услуги и здравствен систем во кој централно место ќе има пациентот. Ако сакаме да имаме здрава држава, мора да имаме и здрава популација.

Зошто светскиот ден на ракот е толку важен?

По повод светскиот ден на ракот, 4 февруари, издвојуваме неколку интересни работи поврзани со него, што претставува и кои се целите. Светскиот ден на ракот е идеална можност да се рашири зборот и да се подигне свеста во умовите на луѓето за оваа опака болест. Светскиот ден на ракот се одбележува секоја година на 4 февруари и е единствена иницијатива според која целиот свет може да се обедини заедно во борбата против глобалната епидемија на рак.

Светскиот ден на ракот е иницијатива на Унијата за меѓународна контрола на ракот (UICC), која има за цел да се помогне да се спасат милиони и да се спречат смртни случаи секоја година со зголемување на свеста и едукација за ракот и придобивање на влади и поединци од целиот свет да преземат акција против болеста. Најблаго кажано, глобалната епидемија на рак е огромна и има голем потенцијал да се зголемува.

Секоја година околу 8 милиони луѓе умираат од рак и овие смртни случаи можат да се избегнат со зголемена владина поддршка и финансирање за превенција, откривање и програми за третман. Освен ако итно не се преземат мерки за подигање на свеста за ракот и развивање практични стратегии за решавање на болеста, милиони луѓе ќе продолжат да умираат.

Значајно е тоа што бројот на случаи со рак и смртните случаи од него е проценето двојно да се зголеми во текот на следните 20-40 години. Со најголем пораст се земјите со низок и среден приход, оние што се најмалку опремени да се справат со социјалните и економските последици од болеста. Во тесна

соработка со Алијансата за незаразни заболувања, Унијата за меѓународна контрола на ракот одигра клучна улога во обезбедувањето на целта на Светската здравствена организација (СЗО), а тоа е 25 % намалување на прерани смртни случаи од незаразните болести. Унијата за меѓународна контрола на ракот сака сите нејзини членови и партнери да ја поддржат во користењето на овој ден за да се охрабрат сите (поединци, заедници, граѓански општества и влади) да ја завршат својата улога во помагањето за намалување на глобалниот товар од ракот. Крајната цел е да се помогне во намалување на прераните смртни случаи од рак и други незаразни заболувања за 25 % до 2025 година.

Што е рак?

Во текот на животот во нашиот организам клетките контролирано се делат и се обновуваат.

На овој начин ткивата и органите на организмот растат, се развиваат и беспрекорно функционираат. Нормалниот метаболизам овозможува човечкиот организам нормално да функционира. Присутните ензими го поддржуваат нормалниот метаболизам и на тој начин ја овозможуваат оваа функција. Во основа метаболизмот го сочинуваат биохемиски процеси:

- катаболизам (процес на разложување на супстанциите на прости делови и нивно искористување од организмот);
- анаболизам (процес на создавање на потребните материи во организмот од прости компоненти).

За одвивање на овие процеси се потребни ензими и кислород. Доколку дојде до пореметување на метаболизмот, доаѓа до неконтролирано размножување на ткивото, пореметување на неговата функција и формирање т.н. туморозна маса, односно неконтролирана делба (митоза) и појава на малигно заболување.

Дефиниција

Под поимот карцином или малигно заболување а во народот познат како рак се дефинира состојба во организмот во која имаме формирање туморозна ткиво кое настанува по пат на неконтролирана митоза (делба) на клетките. Процесот на делба на клетките е контролиран или овозможен од нормалниот метаболизам, односно потребната енергија и присуството на ензимите.

Во моментот кога организмот не може да ја контролира митозата настанува малигно заболување.

Причини за неконтролирана митоза има повеќе, меѓу кои се следните:

- Теорија на присуство на микроби (вируси, бактерии, габички и др. паразити)
- Теорија на акумулација на токсини
- Теорија на микробна мутација
- Теорија на дефектни гени
- Теорија на изменета ДНК

Ако сумираме, со право може да се каже дека мутацијата на клеточното јадро под дејство на неконтролираната митоза е основна причина за појава на малигно заболување.

Факторите кои доведуваат до неконтролираната митоза се наречени канцерогени материи, а во природата постојат од 200 до 500 такви материи.

Научниците изнесуваат своја теорија дека во човечкиот организам во секоја секунда умираат 10 милијарди клетки, а се формираат 300 милијарди нови клетки по пат на митоза. При ваква висока клеточна активност постои голема можност за малигна мутација на клетките под дејство на канцерогените материи. Канцерогените материи се наречени и фактори на ризик, а најчесто се навиките во животот и начин на исхрана, возраст, наследни фактори и семејна predisпозиција, генетска predisпозиција, надворешна средина (загаден воздух, цигари, токсични испарувања, сончева светлина со УВ-зрачење, радиоактивно зрачење, бактерии и вируси, стрес и др.). Набројаните фактори се секогаш присутни, но никогаш не предизвикуваат заболување доколку имунолошкиот статус на организмот беспрекорно функционира. Набројаните фактори никогаш не предизвикуваат малигно заболување ако дејствуваат поединечно, туку болеста е резултат на дејство на повеќе фактори истовремено.

Симптоми

Во почетниот стадиум на развојот на малигно заболување постои таканаречена асимптоматска болест. Со растење на туморозното ткиво доаѓа до појава на првите симптоми кога ткивото почнува да врши притисок на соседните органи, поради што подоцна се јавуваат и одредени симптоми во однос на тоа кој орган е зафатен. Американското здружение за борба против малигно заболување презентира неколку почетни симптоми преку зборот Р И З И Ч Н О.

Рана која не зараснува

Измена на вообичаено празнење на бешика, црева, дебело црево. Задебелување или јазол на дојката и градите. Иритирачка кашлица или засипнатост во говорот. Чудна видлива промена на местото на заболувањето (брадавица на кожа, брадавица на дојка). Необично крвавење или слузав секрет. Отежнато голтање, варење, движење, дишење. Покрај овие симптоми, болните од малигно заболување губат телесна маса, затоа што малигните клетки ги користат

аминокиселините (протеини) од здравото ткиво со што се намалуваат килограмите на заболениот.

Класификација

Човековото тело е составено од многу видови клетки. Овие клетки растат и се делат на контролиран начин со цел да се произведат нови клетки кои се потребни за да се зачува телото здраво. Кога клетките стануваат стари или оштетени тие умираат и се заменуваат со нови. Но, понекогаш овој процес е нарушен.

Абнормална маса на ткиво (тумор) настанува кога клетките се делат повеќе отколку што треба или кога тие не умираат кога треба. Туморите можат да бидат бенигни (тоа не е рак) или малигни (рак).

- Бенигните тумори не се рак. Тие најчесто можат да се отстранат и во повеќето случаи не се појавуваат повторно. Клетките од бенигните тумори не се шират во други делови на телото.

- Малигните тумори се рак. Клетките од овие тумори можат да извршат инвазија на блиските ткива и да се рашират во други делови од телото. Ширењето на ракот од едно место на телото на друго се нарекува метастазирање, а раселените туморски клетки формираат метастази.

Рак (латински *сапсег*) не е единствена болест, туку заеднички израз за повеќе болести. Постојат повеќе од 100 видови рак. Повеќето од нив името го добиле по органот или типот на клетки од кои настанале, на пример, ракот кој почнува во дебелото црево се нарекува колоректален карцином; ракот кој почнува од меланоцитите во кожата се нарекува меланом; ракот кој почнува од базалните клетки на кожата се нарекува базоцелуларен карцином.

Типовите рак можат да се групираат во повеќе категории.

Главните категории се:

- Карцином – во оваа група спаѓаат околу 80 % од сите малигни болести. Тука спаѓаат рак на дојка, дебело црево, бели добови, простата, желудник, бубрег и други.
- Сарком – рак кој се создава во коските, 'рскиците, масното ткиво, мускулите, крвните садови или друго сврзно или потпорно ткиво.
- Леукемија – рак кој се создава со малигна трансформација на ткивата кои учествуваат во создавањето на крвните клетки, како што се коскената срцевина и слезината.
- Лимфом и миелом – рак кој настанува од клетките на имунолошкиот систем.
- Рак на централниот нервен систем – рак кој се јавува во ткивата на мозокот и 'рбетниот мозок.

Туморозното ткиво во почетниот стадиум се развива асимптоматски и се јавува во две форми

- бенигна туморозна формација
- малигна туморозна формација.

Честопати туморот од бенигна природа според својата локација, големина и природа може да делува како и малиген тумор (мочен меур, шупливи органи и глава).

Во однос на ткивото на кое малигното заболување се јавува, постојат неколку форми:

- Карциноми (кожа, бел и црн дроб, дигестивен тракт и урогенитални органи)
- Саркоми (коскено-мускулно ткиво и рскавица)
- Леукоза (крв и крвни елементи)
- Лимфоми (рак на лимфни жлезди).

Дијагностицирање

Во основа на дијагностицирањето е што побрзо откривање на малигното заболување, негово излекување, односно ризикот по здравје да е помал. Дијагностицирањето на малигното заболување е со лекарски преглед, сомнеж на малигно заболување, разни лабораториски испитувања, РТГ, ехо, КТ, ултразвук, магнетна резонанца, туморски маркери, биопсија и патохистологија.

Лекување

Во лекувањето на малигните заболувања во основа се применуваат хируршки зафат, зрачење, хемотерапија. После ова се применува хормонска терапија, цитостатици, антибиотици и имунотерапија.

Во лекување на малигното заболување денес големо внимание се посветува на алтернативната медицина и начинот на исхраната:

Витамини: бета-каротин (провитамин А), Б, Ц и Е;
Минерали: калциум, магнезиум, цинк, селен и хром;
Имуностимулатори: омега 3, спинулина, алое вера, медицински печурки, колострум, матичен млеч;
Антиоксиданти: семки од грозје, коензим Q10, алфа-липична киселина.

Исхраната треба да биде разновидна составена од свежо овошје и зеленчук, интегрални житни растенија, избегнување конзервирана храна, црвено месо, шеќер, алкохол, пушење.

Превенција:

- Основно правило да се избегнуваат факторите на ризик
- Водете нормален начин на живот и исхрана
 - Избегнувајте цигари и алкохол
 - Избегнувајте директно изложување на сонце и УВ-зрачење
 - Одржувајте психофизичка активност и кондиција
 - Почитување мерки на заштита на работно место
 - Информирајте се за болеста и прифаќајте ги советите
 - Избегнувајте стресни ситуации, размислувајте позитивно



Биба Додева

ПРЕТСЕДАТЕЛ НА ЗДРУЖЕНИЕТО ЗА БОРБА ПРОТИВ РАК „БОРКА ЗА СЕКОЈ НОВ ДЕН“



АНЕМИЈА ВО ДЕТСКА ВОЗРАСТ

Анемија или слабокрвност претставува намалување на вредностите на хемоглобинот со или без намалување на вредностите на еритроцитите (црвените крвни зрнца). Главна улога на еритроцитите и хемоглобинот е транспорт на кислородот од белите дробови до сите клетки во организмот. Недостигот на хемоглобин и недоволен број на еритроцити ќе резултира со намалено снабдување на клетките со кислород и манифестирање на клиничките знаци на анемија. Повеќето видови анемија се транзиторни и може лесно да се коригираат, но некои видови анемија може сериозно да го нарушат здравјето и да доведат до животназагрозувачки состојби. Анемија кај децата е многу честа болест. Обично се случува на возраст од 6 месеци до 2 години.

ЗОШТО СЕ ЈАВУВА АНЕМИЈА?

Недостиг на железо кај децата се јавува многу лесно. Резервите на железо по раѓањето се мали, а потребите на бебето брзо се зголемуваат. Резервите се мали кога мајката била анемична за време на бременоста или конзумирала храна со малку железо или имала чести бремености. Предвремено родените бебиња имаат значително помалку резерви на железо. Анемијата е поизразена кај деца кои се хранат само со млеко. Мајчиното млеко е побогато со железо за разлика од кравјото. Меѓутоа, потребите на бебето за железо не можат да бидат задоволени само со млеко, па се додаваат и други прехранбени производи. Кравјото млеко има помалку железо и тоа е една од причините зошто не се препорачува во текот на првата година од животот.



По завршувањето на првата година од животот анемија се должи на помал внес на храна богата со железо и неговата ниска искористеност поради нарушувања во варењето на храната. Инфекциите, исто така, негативно влијаат врз матурацијата на еритроцитите и доаѓа до појава на анемија.

- Сидеропениска анемија – анемија поради недостиг од железо. Железото е неопходно за создавање на хемоглобинот. Оваа анемија се јавува како резултат на несоодветна исхрана и е најчест вид на анемија што се јавува кај децата.
- Мегалобластна анемија или пернициозна анемија се јавува поради недостиг од витамин Б12 и најчесто е резултат на неспособност на организмот да го ресорбира витаминот преку тенкото црево, иако тој доволно се внесува преку исхраната. Се јавува главно кај постарата популација.
- Хемолитична анемија, еритроцитите имаат генетски дефект што предизвикува нивно предвремено распаѓање.
- Српестата анемија е наследно заболување кај кое еритроцитите имаат форма на полумесечина или срп.

Како да препознаете анемично дете?

Повеќето симптоми на анемија се неспецифични, само мал дел од нив се поврзани со одредени видови анемија. Анемијата многу често е придружен симптом на други, најчесто хронични заболувања.

Најчести симптоми на анемија се:

- Бледило на кожата и на видливите слузокожи
- Недостиг на енергија, изнемоштеност или недостиг на концентрација
- Главоболка и вртоглавица
- Намален имунитет и склоност кон инфекции
- Забрзана работа на срцето (тахикардија)
- Отежнато дишење
- Жолтило на кожата и белките на очите
- Зголемени црн дроб и слезинка
- Заостанување во растот и развојот

Сите овие симптоми може да бидат манифестација на друго заболување и затоа е многу важно правилно да се насочат иследувањата за да се постави точна дијагноза.

Како се дијагностицира анемијата?

Анемијата вообичаено се дијагностицира преку крвната слика која покажува намалени вредности на хемоглобин и намален или нормален број на црвени крвни зрнца. Останати дијагностички процедури за одредување на видот на анемијата се:

- Комплетна медицинска историја и физикален преглед;
- Диференцијална крвна слика, цитоморфолошка анализа на периферна размазка и број на ретикулоцити;
- Одредување серумско железо и неговите резерви, Б12, фолати, вредности на билирубин, хемоглобинолошки, ензимолошки анализи и други лабораториски иследувања во зависност од клиничката слика;
- Аспирација и биопсија на коскена срцевина.

Според критериумите на Светската здравствена организација, анемијата се смета за намалена концентрација на хемоглобин во крвта под 110 гр/л за деца од шест месеци до петтата година од животот, под 115 гр/л од петта до дванаесетта година и под 120 гр/л за деца на возраст од дванаесет до петнаесет години.

Третман на анемија

Третманот на анемијата во детската возраст е различен во зависност од видот на дијагностицираната анемија и може да се состои од:

- Терапија со препарат кој содржи железо, витамини и промена на начинот на исхрана при нутритивна анемија (внес на продукти богати со железо – месо и зеленчук во комбинација со продукти богати со витамин Ц);
- Третман на основното заболување кое довело до анемија;
- Трансфузија на еритроцити ако е неопходно;
- Трансплантација на коскена срцевина (во случај на нефункционирање на коскената срцевина).



Зорица Мартиноска Андонова
доктор по медицина
ПЗУ ЦИТУС – ШТИП



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



30 ТРИСЛОЈНИ ТАБЛЕТИ
ЗА ОПТИМАЛНА
ЕФИКАСНОСТ

ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ЗА ВОЗРАСНИ

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

**АКАЛОИДА
СКОПЈЕ**

Здравјето е пред сè



Никола Матевски
дипломиран фармацевт
ПЗУ АПТЕКА ДАТЕЛ ФАРМА, СКОПЈЕ

Знаеме дека човечкото тело не може да преживее без кислород, но покрај тоа истиот тој кислород се врзува со комплексни молекули кои се производ на нормалниот метаболизам и овозможува формирање слободни радикали. Слободните радикали се многу нестабилни, реактивни молекули кои дополнително реагираат и се врзуваат за други молекули во телото. Овој процес се нарекува оксидација и може да причинува штета на клетките и органите. Слободни радикали се создаваат постојано како дел од нормалниот метаболизам, но способноста на телото да се справува со нив се намалува со стареењето.

ШТО ПРЕТСТАВУВА ОКСИДАЦИЈАТА?

Оксидацијата најлесно ќе се прикаже преку следниов едноставен експеримент. Едно јаболко е поделено на два дела. Едниот дел е оставен на страна, а другиот е премачкан со сок од лимон. По неколку часа првата половина од јаболкото ќе ја промени бојата, како резултат на процесот на оксидација. Втората половина, која претходно беше премачкана со сок од лимон, ќе изгледа исто како на почетокот од експериментот.

Лимонот овозможува антиоксидантен ефект поради антиоксидантите кои ги содржи – витаминот Ц и цитрусните биофлавоноиди. Тие се компонентите од лимонот кои го штитат јаболкото од реактивните и нестабилни слободни радикали, при што ги неутрализираат и ја спречуваат оксидацијата.

Нашето тело е способно да се справи со присутните слободни радикали, без да има потреба од дополнителен внес на дополнителни антиоксиданти, на два начина: примарно, преку сопствена продукција на антиоксиданти со кои ги неутрализира нормалните нивоа на слободни радикали, и секундарно, преку внес на храна која содржи антиоксиданти како витамин Ц и цитрусните биофлавоноиди од лимонот или каротеноиди (бета-каротин) од морковот.

Проблем се јавува кога сопствената синтеза на антиоксиданти, како и внесот на антиоксиданти преку храната не е доволен за да го неутрализира нивото на слободни радикали кои ги создава нашето тело. Ова најчесто се должи на неправилна исхрана (на пример, намален внес на овошје и зеленчук) и несоодветен животен стил кој го зголемува формирањето слободни радикали (на пример, стрес).

Во суштина антиоксидантите се надополнуваат и дејствуваат синергистички. Два или три антиоксиданти комбинирани даваат посилен ефект во споредба со нивна поединечна примена (од тука е и логиката да се внесуваат разни видови зеленчуци и овошја во исхраната).

Со цел да се осигура соодветен и доволен внес на антиоксиданти во организмот се препорачува:

- Внес на свеж зеленчук и овошје (препораките се 9 порции дневно, ама реално знаејќи како живееме, повеќе од 2 јаболка е успех, барем за почеток)
- Внес на квалитетни мултивитамици
- Спирулина (или други „зелени“ додатоци на исхраната)
- Астаксантин

Со следење на ваков диететски и режим со додатоци на исхраната би си овозможиле голем број на разновидни антиоксиданти, свежи ензими и фитонутриенти, витамин Ц, витамин Е и селен.

Што е астаксантин?

Астаксантино е црвен пигмент од групата на каротеноиди. Природно го има во некои видови алги и ја дава црвената боја на лососот, јастогот, ракчињата и други видови на морска храна. Може да се зема преку уста (храна и додатоци на исхрана) или да се нанесе директно на кожата како заштита од сончевото зрачење или од козметички аспект за намалување на брчките на кожата.

Се користи и како природно средство за боење во прехранбената индустрија (ракови, лосос, пилешко месо, јајца). Исто така, се користи и како додаток во храната на кокошките кои несат јајца.

Употреба на астаксантин

Макуларна дегенерација која е поврзана со стареењето

– Ова е состојба при која дел од ретината станува оштетена. Рани истражувања покажуваат дека дополнителен внес на астаксантин, зеаксантин, витамин Ц, витамин Е, лутеин, цинк и бакар го намалуваат оштетувањето на централната регија од ретината.

Диспепсија

– Истражувања во рана фаза покажуваат дека употреба на 40 милиграми астаксантин дневно го редуцира рефлуксот. Најдобри резултати прикажува кај диспепсија во присуство на инфекција со *H. Pylori*. Пониски дози не даваат позитивна промена на состојбата.

Зголемено ниво на холестерол

– Истражувања во рана фаза при користење на астаксантин покажуваат намалување на нивото на триглицериди и зголемување на нивото на HDL („добар“ холестерол) кај пациенти со зголемено ниво на холестерол. Исто така, комбинација на астаксантин со поликозанол, црвен ориз, коензим Q10 и фолна киселина го зголемува нивото на HDL („добар“ холестерол), а го намалува нивото на вкупен холестерол, триглицериди и LDL („лош“ холестерол) кај пациенти со зголемено ниво на холестерол.

Употреба на астаксантин при состојби на неплодност кај мажи, симптоми при менопауза (во комбинација со витамин Д3, ликопен и цитрусни биофлавоноиди) и третман на брчки, намален еластичитет на кожа и дехидратација на кожа дава позитивни резултати.

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



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

www.septoletetotal.mk

Септолете®
TOTAL

Твоето грло е твоја моќ.

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.



СÈ Е ПОДОБРО КОГА ИМА ЛЉУБОВ

ДРИТОН



“ Талат (Дритон Вејсели) и Исаура (Емра Куртишова) се убедливо еден од најсимпатичните парови во серијата „Преспав“ која достигна огромен успех и популарност кај публиката. Нивната интересна романса продолжува и во петтата сезона која започна да се емитува кон крајот на изминатата година исполнета со многу забавни епизоди. Спонтани и природни, Дритон и Емра ја доловија енергичната атмосфера од сетот, како и заљубеноста на ликовите кои што ги глумат. Велат; се е полесно кога се сака, се е побаво кога има љубов. ”

Во сечие срце љубовта има посебно место. За некого тоа е љубов спрема професијата, за некого спрема своето хоби или, пак, за одредена личност. Дали си романтичен и што претставува љубовта за тебе?

Верувам дека секој човек е романтичен на свој начин. Романтиката не се само клишеата од љубовните филмови, тоа е копнежот на секој човек што посилено да зграби некој момент поминат со драга личност, да го направи посебен, да го замрзне во времето на некој начин. Тоа е љубовта.

Со оглед на долгите работни часови за време на снимањата и брзото темпо на живот, дали имаш одреден начин на исхрана?

Така е, самата работа бара телото да е што е можно поздраво и поиздржливо поради условите. Деновите на снимање обично се одвиваат според строго утврдени распореди и протоколи, но знаат и да бидат навистина непредвидливи и во такви моменти или воопшто не се мисли на храна или се јаде тоа што има. Сепак, не е лесно да се искоренат старите навики, а уште потешко е на нивно место да се воспостават нови, кои, всушност, се здрави.

Кој е најубавиот начин за релаксирање и одмор?

Убаво друштво на убаво место.

Изминатата година уште еднаш се потсетивме на важноста на доброто здравје. Дали се сметаш за дисциплинирана личност кога станува збор за своето тело и здравје?

Ќе се надоврзам на прашањето од пред малку. Не би рекол дека сум дисциплиниран, но сè повеќе се трудам да посветувам време за грижа за себе и најблиските. Нема бегање од поуките од

пандемијата. Здравјето е приоритет, и физичкото и менталното.

Кој е најлесниот а кој најтешкиот дел од твојата професија?

Самата работа е тешка и напорна. Треба да се присуствува на состаноци, да се учествува во работилници, да се читаат и учат текстови, да се истражува, вежба и пробува, и дури потоа доаѓа снимањето или изведбата што е тешко само по себе. Но, кога оваа професија се работи со голема љубов, сето ова е многу полесно отколку што изгледа.

Од каде ја црпиш најголемата инспирација кога станува збор за ликот Талат? Кои се оние мигови од секојдневието кои го задржуваат твоето внимание?

Миговите од секојдневието кои го задржуваат моето внимание се токму тоа – инспирација за ликот. Како и повеќето млади луѓе сакам добра забава и шега, сакам добро друштво, мразам лицемерие и неправди, ме нервираат лажни и самобендисани ликови...

Како го одржуваш балансот помеѓу Дритон и Талат? Дали после извесно време почувствува промена во својот карактер токму поради влијанието на твојата улога?

Не би рекол дека настанала промена во мојот карактер поради улогата, но во еден момент станав исклучително свесен за огромното влијание на Талат кај гледачите, фановите на „Преспав“ и влијанието на Талат и воопшто на „Преспав“ во популарната култура во Македонија и регионот. Тоа е голема одговорност и многу маркантен момент во животот на еден актер и како таков со себе носи одредена тежина која не дозволува бесконечна своеволност во мојата лична перцепција за ликот.

Која е пораката на Талат за читателите на Betty магазин?

Љубовта и пријателството се најважни во животот, негувајте ги како што си го негувате здравјето.



Како Исаура ја доживува љубовта, а како Емра?

Исаура не ја бара љубовта таму каде што ја нема. Користи тактика, подготвена е со сите аршини да се избори за љубов, но само за онаа вистинската.

Од друга страна, пак, кај Емра не постои тактика. Сметам дека со љубовта не смее да се тактизира, а доколку дојде до тоа, тогаш во таа врска нешто не е во ред. Љубовта за мене е обострано препуштање и уживање во неа.

Кои човечки карактеристики се највлијателни за задржување на твоето внимание кај спротивниот пол?

Емоционална писменост кон сè што дише во светот, искреност, доверба и клучната карактеристика – почитување.

Како се снајде со работното темпо за време на снимањата и на што најмногу внимаваше за да ја задржиш енергијата која се пресликува со твојот лик?

За разлика од минатата сезона, овој пат работното темпо ми беше многу порелаксирано. Поради пандемијата познато е дека театрите немаат вообичаен репертоар на претстави, и со самото тоа бев сконцентрирана само на снимањето на „Преспав“.

Велат дека нашето опкружување има клучна улога во оформување на нашиот карактер. Што најмногу те инспирира за дополнување на твојот лик?

Ќе се согласиме дека серијата опфаќа карактери од нашето секојдневие. Во последно време сè повеќе слушам како публиката ги поистоветува ликовите со некој што го познава. За инспирацијата на мојот лик постои поголем сплет на карактери и мислам дека ја имам таа чест поради тоа што таа е неисцрпна. Со ликот на Исаура може да се оди до бескрај, нејзините итрина и брзоплетост оправдуваат секакви бисери.

ЕМРА



Дали би сакала да смениш некои животни навики во име на здравиот начин на живот?

Ако прашањето се однесува за моменталната состојба во која се наоѓаме сите, тогаш ќе си признаеме дека поголемиот дел од нас стекнавме навики кои и тоа како ни го пореметија биоритамот, но и имавме можност поинаку да ги согледаме навиките кои сме ги имале пред пандемијата и карантините. Инаку, да, постои навика од која би сакала да се одвикнам – цигарите.



Колкаво значење му придаваш на менталното здравје кое се смета за клучно при задржување на физичкото здравје?

Мислам дека кај нас свесноста за менталното здравје, за жал, е на маргините. Ретко кога ни е приоритет. Секако, тоа мора да се промени, а за да се промени мораме да си „прочепкаме“ таму некаде во главата. Секое зошто има затоа.

Која е најважната лекција која ја научи за време на пандемијата?

Ние сме човечки битија кои зависат едни од други, но за волја на вистината пандемијата ни покажа и докажа дека семејството е она кое најмногу треба да се чува и вреднува.

Знаеме дека си голем борец за правата на животните. Која порака би сакала да ја испратиш до читателите Betty магазин во однос на грижата за нив?

Ќе се надоврзам на претходното прашање. Пандемијата, исто така, ни потврди дека злото си останува зло, нема сила што може да го промени, иако на почетокот верувавме дека ова лудило ќе нè смекне во душите. Сведоци сме на огромен број отруени, напуштени, тепани до смрт и злоупотребувани животни, па оттука би сакала да упатам порака до сите со макар малку емпатија кон животните да им се најдат во овие денови кога умираат од глад и студ, да им се помогне да ја преживеат зимата. Животните изразуваат благодарност, за разлика од некои луѓе/нелуѓе.



СÈ ШТО ТРЕБА ДА ЗНАЕТЕ ЗА КАНАБИСОТ ПРИМЕНУВАН ВО МЕДИЦИНСКИ ЦЕЛИ



По либерализацијата на употребата на канабис во медицински цели, од јуни 2016 година, во Македонија, еднакво како и во светски рамки, се наметна прашањето во која категорија да се вбројат производите од канабис...

Од една страна, премногу се потентни за да бидат категоризирани како додатоци на исхраната/диететски додатоци, а, од друга страна, премногу се хербални за да бидат категоризирани како стандардни, конвенционални лекови на современата медицина.

Кај нас преработките од канабис кои содржат деклариран состав на примарниот непсихотропен канабиноид, CBD, и отсуство/лимитирано присуство на психотропниот THC (со максимум 0,2 % THC и максимум 2 mg вкупен дневен внес TDI), се категоризирани како гранични производи. Оваа категорија гранични производи се наоѓа во слободна продажба, односно се издава без лекарски рецепт. Од друга страна, преработките и препаратите од медицински канабис кои содржат деклариран состав на психотропен THC, над 0,2 %, самостојно или во комбинација со примарниот непсихотропен канабиноид, CBD, се категоризирани како медицински препарати од канабис.

Овие медицински препарати се издаваат исклучиво со лекарски рецепт од специјалист.

Во изминатиот период од околу 5 години, на домашниот пазар во слободна продажба се најдоа голем број гранични производи (декларирана содржина на CBD и строго лимитирано присуство од макс. 0,2 % THC), за внатрешна и надворешна употреба, со режим на издавање без лекарски рецепт.

Одобрените гранични производи од фармацевтско индустриско производство по правило се со висок, стандарден квалитет и зачуван богат биолошки состав, што се најзначајни предуслови за нивниот изразен потенцијал при адјувантен третман на повеќе заболувања/состојби кај човекот.

Бројот на гранични производи од канабис континуирано расте. Станаа достапни сè повеќе маслени екстракти за перорална употреба, со повеќе концентрации на примарниот непсихотропен канабиноид CBD, во широк опсег помеѓу 2 % CBD и 30 % CBD. Овие формулации се достапни со препорачан начин на администрирање, вообичаено во капки, со спреј дозер или дозирачки шприц и сл.

Паралелно, пуштени се во промет и гранични производи со повеќе концентрации на примарниот непсихотропен канабиноид, CBD, наменети за ректална и вагинална примена.

Поради позитивните антиинфламаторни, антибактериски и антифунгицидни својства на екстрактот од канабис за медицински цели при локална употреба на кожа и слузокожа расположливи се и неколку концентрации на масти, со декларирана содржина на непсихотропниот CBD.

Од неодамна, на пазарот се наоѓа уште еден граничен производ; висококвалитетен производ, во форма на спреј за кожа, со докажана биоцидна активност на составните компоненти, дополнета со антимикробната активност на CBD, деклариран во составот на дезинфициенсот. Наменет е за чувствителна кожа, склона кон иритации.

Во јуни 2016 година на домашниот пазар се појави и палета препарати од канабис со медицински цели, кои содржат декларирана содржина од над 0,2 % THC. Препаратите претставуваат соодветна мешавина од два природни екстракти од медицински канабис, екстракт со примарна содржина на CBD и екстракт со примарна содржина на THC.

Се започна со четири, а досега бројот се зголеми на 9 вакви (THC + CBD) медицински препарати, со тенденција за постојан пораст.

Соодносот на примарните декларирани канабиноиди во овие препарати, THC и CBD, е различен, како и нивната финална концентрација и се издаваат само со лекарски рецепт.

Примарно се наменети за адјувантен третман на четири сериозни медицински индикации: канцер, епилепсија, мултиплекс склероза и ХИВ/СИДА, едновременно со стандардната конвенционална медицина, базирана на докази, со своите најнови достигнувања.

Законодавецот на оваа тема е дециден, но изразито селективен и дискриминирачки; само лекари од 3 специјалности, но и само за адјувантен третман на четири сериозни медицински индикации (канцер, мултиплекс склероза и ХИВ/ СИДА) може да го издадат популарно наречениот „дупли“ рецепт.

Со ова се изгуби основната смисла на либерализацијата на примена на канабис во медицински цели. Граѓаните го бараа канабисот за своите заболувања, кои беа бројни и различни, а тоа ни случајно не се само за овие три медицински дијагнози...

Во овој контекст Америка го признава и го користи потенцијалот на канабис и неговите преработки за над 100 медицински индикации, а Европа засега за над 60, кој број од ден на ден расте.

Голем број од граѓаните кои ја инцираа и се изборија за легализацијата во медицински цели, поради немањето каква било законска можност да го добијат посакуваниот „дупли“ рецепт, со право реагираат дека се изманипулирани со ваквиот Закон, кој повторно ги враќа на илегалниот пазар, за кој „бројот на дијагнози никогаш не е ограничен“.

Се наметнува прашањето, зарем ова беше целта на либерализацијата на канабисот во медицински цели... Кому ваквата „нечиста игра“ му одговара, освен на илегалниот пазар?

Искуствата јасно покажуваат дека оваа состојба во најкус рок треба да се коригира, односно неопходни се целисходни измени на Законот во правец секој лекар специјалист, стоматолог, доктор по ветерина, па и матичен доктор да добие право да препише препарат од канабис кој содржи THC.

Целисходно е целата здравствена фела да ги поддржи усилбите за вакви Измени и дополнувања на Законот, кои се во собраниска процедура, за либерализацијата конечно да ја оствари вистинската смисла.

На почетокот на 2020 година високиот потенцијал на канабис при надворешна примена во медицински, козметички и хигиенски цели е искористен во нова, иновативна линија, категоризирана како гранични производи.

Во неа се споени потенцијалот на природниот CBD екстракт со добро познати инградиенти против стареење (anti-aging ефект), со цел да и се помогне на зрелата кожа.

Успешно забавувајќи ги процесите на стареење, едновременно, кожата се заштитува, детоксицира и ревитализира. Содржината на природни компоненти со антиоксидантни својства ја храни и ја збогатува кожата, обезбедувајќи превенција од оксидативен стрес и оштетување на клетките.

Значајно за потенцирање е дека, како и сите останати гранични производи од канабис, оваа иновативна козметичка линија на производи со висок квалитет содржи декларирано присуство на CBD како активен принцип, кој потекнува од присуството на природен, полноведен/пополн Full Spectrum екстракт од канабис, добиен со ладна постапка на суперкритична екстракција со јаглерод диоксид.

Токму затоа мора да се прави јасна дистинкција помеѓу оваа линија гранични производи за хигиена, нега и забавување и останатите т.н. козметички производи присутни на пазарот, главно од увозно потекло, кои сосема некоректно се именуваат како „Козметика од коноп“ или „Козметика со масло од коноп“.

ВИСТИНАТА Е ЕДНА И НЕДВОСМИСЛЕНА...

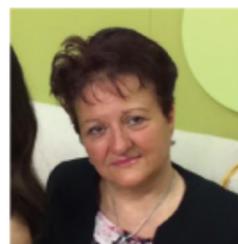
Сите други засега присутни „Козметички производи од коноп“ или со „Масло од коноп“, воопшто НЕ содржат екстракт од канабис, туку само биолошки вредно „Масло од СЕМЕ на коноп“, кое долги години се користи во козметички и во прехранбени цели.

Разликата е повеќе од сигнификантна...

Но, бидејќи јасно не е презентирана, претставува груба манипулација на граѓаните. Основната причина лежи во Законот од 2016 година, во кој канабисот е одобрен во медицински, но не и во козметички, прехранбени и други цели. И од тогаш е неизменет...

Измените на Законот се сега во собраниска процедура и секако се целисходни.... Одобрувањето на контролирано присуството на CBD во повеќе индустриски производи за широка потрошувачка ќе стимулира и ќе развие повеќе врзани индустриски гранки, со крајна цел поширока афирмација на потенцијалот на канабис од повеќе аспекти, поголем бенефит за системот и граѓаните...

Продолжува во средниот број...



*Гордана Трендовска Серафимовска
дипл. фармацевт
спец. по контрола и испитување на лекови
советник за канабис
РЕПЛЕК ФАРМ ДООЕЛ, Скопје*

САПНАВО
ИНОВАТИВНА ФОРМУЛАЦИЈА ЗА НЕГА СО ПРИРОДЕН ЕКСТРАКТ ОД КАНАБИС (CBD)

ЗА ЗДРАВА И СЈАЈНА КОЖА
• ДЕТОКСИКАЦИЈА • ХИДРАТАЦИЈА • ЛИФТИНГ ЕФЕКТ •
• РЕГЕНЕРАЦИЈА • ЗАШТИТА

РеплекФарм

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.

Неквалитетниот сон е причина за многу болести

Изминатата година не принуди да ги промениме стекнатите навики и рутини, а со тоа и секојдневието.

Притисокот, стресот и новонастанатите животни услови влијаат на нашето расположение и на нашата емоционална состојба – која директно дејствува и на квалитетот на сонот.

Прочитајте ги овие факти, после кои сигурно ќе одите на време во кревет. Истражувањата покажаа дека недостигот на сон, неколку ноќи по ред, може да доведе потполно здрав човек во преддијабетска состојба, односно престанок на регулирање на нивото на гликоза во крвта.

Луѓето кои спијат помалку од седум часа ноќе имаат три пати повеќе predisпозиции да настинат или да се разболат, од луѓето кои спијат седум часа и повеќе.

Организмот на луѓето кои патат од недостиг на сон засилено го лачи хормонот гастрин – кој е одговорен за чувството на глад, што значи таквите луѓе се почесто гладни од тие кои спијат нормално.

Луѓето кои слабо спијат рескираат да заболат од мозочни и психички болести, во многу поголем процент од луѓето кои имаат здрав сон.

Во мозокот преку ден се создаваат материи кои во текот на ноќта за време на сонот се губат. Доколку не спиеете доволно вашиот организам трпи слаби „потреси на мозокот“, кои вие дури и не ги чувствувате.

Јодот е главниот придвижувач на штитната жлезда која ја регулира работата на целиот организам (ја стимулира физичката и менталната активност, работата на срцето, плодноста, го нормализира метаболизмот, растот, обновувањето и процесите на заздравување). Статистиката покажува дека многу луѓе поради лошиот начин на исхрана и секојдневниот стрес имаат голем недостиг на јод. Најчести симптоми се: слабост и недостиг на енергија, поспаност, постојан глад, прекумерна тежина (дебелина), низок крвен притисок, лош квалитет на косата и ноктите, главоболка, заборавеност, депресија и ослабен имунитет.

Јодот најмногу го има во рибиното масло и морските алги, кои не се дел од секојдневното мени на жителите од нашето поднебје.

ОРГАНСКИОТ ЈОД е содржан во:

Природниот јод од кафеавите алги освен што ја одржува нормалната функција на штитната жлезда, го штити нервниот систем и го одржува енергетскиот баланс.

Содржан е во екстрактот од родиола, моќна адаптогена билка која ни дава сила, издржливост, ги штити клетките од оксидативен стрес и не штити од физички стрес и напнатост.

Природниот органски јод треба да е содржан со 150 мкг чист јод, што е дневна препорачана доза.



Дали знаете дека поголемиот дел од популацијата е хронично ненаспан? Многу од нас не спијат толку колку што треба, а притоа ни кога треба. Неквалитетниот сон е причина за многу болести.

Победете ја зголемената напнатост, анксиозноста и долготрајниот замор! За тоа од голема помош се чаевите за мирен сон и органскиот магнезиум. Оваа комбинација ќе ви помогне да се опуштите и да воспоставите хармонија после напорниот работен ден.

Органскиот магнезиум во облик на цитрат помага при регулација на крвниот притисок, има смирувачко дејство и го подобрува квалитетот на сонот во текот на ноќта. Во комбинација со валеријана и биофлавоноиди ја хармонизира емоционалната состојба и ја намалува засилената анксиозност.

Фиточаевите со ленорус, нане, валеријана и оригано ја намалуваат нервната напнатост, помагаат да се изборите со стресот, а при тоа го подобруваат и квалитетот на сонот.

Доволно сон овозможува подобро расположение, повеќе енергија, одморено тело и ум, подобра концентрација и фокусираност, како и подобро либидо. Затоа, грижете се за своето здравје – воспоставете хармонија со себеси со помош на лековитите билки!



биолог, Сузана Атанасовска

ОДЛИЧЕН ЗА ВАШАТА ЛИНИЈА

Виното не содржи маснотии и има нула холестерол. Сувите вина имаат многу помалку јаглени хидрати и калории отколку слатките вина, па затоа, ако се грижите за својот изглед изберете суво црвено или бело вино.

ЕДЕН ОД НАЈСТАРИТЕ ЛЕКОВИ

Кога Хипократ напишал кои се најзначајните рецепти (оние што се пронајдени како запишани), скоро сите негови „рецепти“ вклучувале вино како лек за неговите болни пациенти. Дури и денес, истражувањата покажуваат дека виното има голем број здравствени придобивки, особено црвеното вино, кое содржи повисоки нивоа на полифеноли и ресвератрол отколку белите вина.

КЛИМАТСКАТЕ ПРОМЕНИ ЌЕ ВЛИЈААТ НА ВИНСКАТА ИНДУСТРИЈА

Експертите веруваат дека климатските промени ќе имаат огромно негативно влијание врз производството на вино бидејќи драматичното затоплување на земјата влијае на тоа како и каде се одгледува грозјето и на успешноста на истото. Високата температура, сушата и топлината може да направат голем дел од регионите кои што произведуваат вино, да станат непродуктивни.

Интересни факти за виното

ВИНОТО СОДРЖИ АНТИОКСИДАНСИ

Потребно е да се напиете 20 чаши сок од јаболко за да ги добиете истите антиоксидантни придобивки од една чаша црвено вино. Ако претпочитате сок од портокал, ќе треба да испиете седум чаши. Примарен антиоксиданс на виното е ресвератрол, кој е во поголема концентрација кај црвените вина отколку во белите вина.

ИМА ОРГАНСКИ СОЕДИНЕНИЈА

Виното има толку многу органски соединенија што структурата на истите се смета за посложена од онаа на крвниот серум. Крвниот серум е течност што останува кога ќе се отстранат фибриногенот и црвените и белите крвни садови.



БИТОФАРМ

Инспирирани од здравјето!

РИБИНОВИТ

Рибно масло од црн дроб на бакалар



РИБИНО МАСЛО ОД ЦРН ДРОБ НА БАКАЛАР
Е БОГАТ ИЗВОР НА:

- ВИТАМИН А
- ВИТАМИН Д
- НЕЗАСИТЕНИ ОМЕГА 3 МАСНИ КИСЕЛИНИ

СЕ ПРЕПОРАЧУВА ЗА:

- ДЕЦА ВО ФАЗА НА РАСТЕЊЕ
- ВОЗРАСНИ ПРИ НЕДОСТАТОК НА ВИТАМИНИ А И Д ВО ИСХРАНАТА.

ВИТАМИНОТ А ПРИДОНЕСУВА ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА:

- ВИДОТ,
- ФУНКЦИЈАТА НА ИМУНОЛОШКИОТ СИСТЕМ,
- МЕТАБОЛИЗАМОТ НА ЖЕЛЕЗОТО,
- СОСТОЈБАТА НА КОЖАТА И МУКОЗНИТЕ МЕМБРАНИ.

ВИТАМИНОТ Д ПРИДОНЕСУВА ЗА ПОДОБРУВАЊЕ И
ОДРЖУВАЊЕ НА:

- АПСОРПЦИЈАТА (ИСКОРИСТУВАЊЕТО) НА КАЛЦИУМ И ФОСФОР,
- ФУНКЦИЈАТА НА МУСКУЛИТЕ,
- ПРАВИЛНА МИНЕРАЛИЗАЦИЈА НА КОСКИТЕ И ЗАБИТЕ,
- НОРМАЛНА КОНЦЕНТРАЦИЈА НА КАЛЦИУМ ВО КРВТА,
- НОРМАЛЕН РАСТ И РАЗВОЈ НА КОСКИТЕ КАЈ ДЕЦАТА.

VETTY



ОВОЈ МЕСЕЦ ИЗДВОЈУВАМЕ

0%



LIVSANE
Мултивитаински
сируп
500 мл



LIVSANE
Ампули за зголемување
на имунитет
7 ампули



LIVSANE
Чај зимска бајка
20 ќесички



Коли-Б е додаток на исхрана на база на растителни екстракти. Присуството на Маточина, Камилица и Сладок анасон ја помага физиолошката елиминација на интестинални гасови.



Coli B -30%
сируп за деца
150 мл

Лас Б е додаток на исхрана на база на Мана, Смоква, Индиска урма и Глварче кој помага при физиолошкиот интестинален транзит.



Lass B -30%
сируп за деца
150 мл

Нова формула со 28 таблети и збогатен состав: Холин, Витамин Д, Селен и Железо. Се употребува за планирање на бременост и во првиот триместер од бременоста.



Femibion® 1 New
28 таблети

АЦЦ Директ се употребува за разредување на секретот и олеснување на искашлувањето при заболувања на дишните органи, проследени со создавање на густ секрет.

SNUP® спреј за нос, раствор, содржи активна супстанција ксилометазолин која ги стеснува крвните садови на слузницата на носот и со тоа се намалува отокот и се зголемува проодноста на носните канали. Наменет е за олеснување на симптомите кај затнат нос, хроничен и алергиски ринитис како и кај синуситис.

АЦЦ Директ
600мг
10 ќесички



SNUP® 0,1 %
спреј за нос
10 мл



SNUP® 0,05%
спреј за нос
10 мл



Врвен квалитет и оптимална доза на Магнезиум со пријатен вкус на порталот.

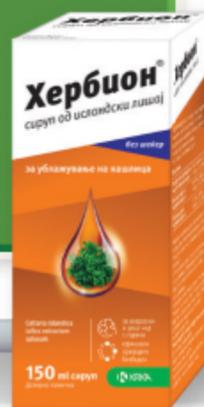
Активните супстанции во Хербион сирупите овозможуваат да се справите со кашлицата и последиците од неа.

- Хербион® сируп од исландски лишај помага при сува кашлица, засипнатост и болно грло.
- Хербион® сируп од бршлен го олеснуваат искашлувањето при продуктивна кашлица.

Магнезиум 300
Директ
20 ќесички



Хербион®
сируп од
исландски
лишај
150 мл



Хербион®
сируп од
бршлен
150 мл



Состав: Гликозен сируп, цветен мед, меласа црница, полен, епимедиум (% 0,79), рогач, овес, ѓумбир, мал галангал, цимет, мака, американски женшен, коприва, сибирски женшен, гинко билоба, панакс женшен, тиква, кола орев, вкус на ванила, матчен млеч.

ГАСТРО КОМПЛЕКС – синергистичка комбинација на пчелини продукти, ензими од јаболков сок и 16 билни екстракти за ефикасно ослободување од гасовите, подуеноста, киселините, полесно уништување на бактериите и регулирање на дигестијата.

Mirinda
За Неа и Него
100% природно
Хербална
микс паста за
потенција



Gastro complex
2+1 гратис



DOCTOR'S
Antiinfection
Сапун со масло од
еукалиптус против
инфекции

DOCTOR'S
Antiacne
Сапун со масло од
мента против акни

DOCTOR'S
Antieczema
Сапун со природен
боров катран кој
помага кај егзема

DOCTOR'S
Antidandruff
Сапун со биоактивен
сулфур против првут



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

ВАРИКОЦЕЛА

ШТО ПРЕТСТАВУВА, КАКО СЕ РЕШАВА И
ВЛИЈАНИЕ ЗА ФЕРТИЛНОСТА КАЈ МАЖОТ



Варикоцела настанува со проширување, дилатација на пампиниформниот плексус, вените во скротумот. Од сто мажи, десет до петнаесет имаат варикоцела. Тоа е како да добиете проширена вена во ногата.

Варикоцелите настануваат кога вените на пампиниформниот плексус во скротумот се зголемуваат. Овие вени се како проширените вени (извртени, отечени вени, кои се наоѓаат во ногата.) Варикоцелите се формираат за време на пубертетот. Тие можат да растат и може да ги забележите повеќе со текот на времето. Варикоцелите се почести на левата страна на скротумот. Ова е затоа што машката анатомија не е иста од двете страни. Варикоцелите можат да постојат од двете страни истовремено, но тоа е ретко. Околу 10-15 момчиња од 100 имаат варикоцела.

Поголемиот дел од времето варикоцелите не предизвикуваат проблеми и се безопасни. Поретко варикоцелите можат да предизвикаат болка, проблеми со татковство или еден тестис да расте побавно или да се намали.

Симптоми

Повеќето мажи со варикоцела немаат никакви симптоми. Но, варикоцелите нè загрижуваат од повеќе причини. Некои може да предизвикаат неплодност (проблеми со татковството) и бавен раст на левиот тестис за време на пубертетот. Варикоцелите може да бидат причина за

проблеми со плодноста кај околу четири од десет мажи кои имаат проблеми со татковството на своето прво дете. Тие, исто така, може да бидат причина за проблеми со плодноста кај околу осум од десет мажи кои имаат проблеми со татковството при планирање второ дете.

Причини

Постојат повеќе причини за појава на варикоцела. Залистоците во вените може да се инсуфициентни (или може да недостасуваат). Ако протокот на крв е слаб, крвта може да остане во вените. Исто така, поголемите вени што се движат од тестисите кон срцето се поврзани различно од левата и десната страна. Значи, потребен е поголем притисок на левата страна за да може крвта да тече низ вените кон срцето. Ако крвта тече наназад или се здружува во вените, тоа може да предизвика нивно отекување. Поретко, отечени лимфни јазли или други маси зад стомакот го блокираат протокот на крв. Ова може да доведе до ненадеен оток на вените на скротумот. Ова е често болно.

Дали варикоцелите се честии?

Околу 15 од 100 мажи имаат варикоцели. Тешко е да се предвиди кој од овие 15 ќе има проблеми со плодноста предизвикани од нивната варикоцела. Но, околу 4 од 10 мажи тествани за проблеми со плодноста имаат варикоцела и намалено движење на спермата. Иако варикоцели често се наоѓаат кај мажите тествани за неплодност, 8 од 10 мажи кои имаат варикоцела немаат проблеми со плодноста.

Дијагноза

Варикоцелите се дијагностицираат преку самопреглед на скротумот или за време на рутински преглед на лекар. Тие се опишани како „торба со црви“ поради тоа како изгледаат и се чувствуваат.

Уролозите често проверуваат дали има варикоцели со стоење на пациентот. Можеби ќе биде побарано да земете длабок здив, да го задржите здивот или да кашлате додека вашиот уролог го прегледува скротумот над тестисот. Оваа техника е позната како „маневар на Валсалва“. Овозможува вашиот уролог да пронајде зголемени вени.

Вашиот уролог може да назначи тест за ултразвук на скротумот. Дијагнозата се поставува и со помош на ехосонографија на тестисите. Варикоцелите на ултразвук се дефинираат како вени кои се пошироки од 3 милиметри, а крвта тече во обратна насока при маневарот на Валсалва.

Третман

Често, варикоцелите не се лекуваат. Третманот им се нуди на мажи кои имаат:

- проблеми со плодноста (проблеми со татковство на дете)
- болка
- левиот тестис расте побавно од десниот
- абнормална анализа на спермата.

Нема лекови за лекување или спречување варикоцели.

Кога е потребно, операцијата е главната форма на третман. Емболизацијата е нехируршка опција за третман.

Хирургија

Постојат многу начини да се направи операција на варикоцела. Сите вклучуваат блокирање на протокот на крв во вените на пампиниформниот плексус.

Хируршката интервенција се прави под општа анестезија. Двата хируршки пристапа кои се користат најчесто се:

Микроскопска варикоцелектомија: Со оваа техника, хирургот прави засек од 1 см над скротумот. Користејќи микроскоп, хирургот ги лигира сите мали вени и ги поштедува деферентните артерии на тестисите и лимфната дренажа. Постапката трае од 1 до 2 часа и истиот ден пациентот е отпуштен дома.

Лапароскопска варикоцелектомија: Со оваа техника, хирургот внесува „тенки цевки“ во стомакот и врши лигатура на вените. Бидејќи има помалку вени за лигатура во стомакот, постапката е пократка и трае околу 30-40 минути. Пациентот е отпуштен дома истиот ден.

Постои уште еден пристап, таканаречен отворен пристап со различни модификации зависно од инцизијата на абдоменот.

Постојат повеќе студии кои укажуваат дека овој пристап е инфериорен во однос на претходните два и сè помалку се употребува и се практикува.

Резултати од хирушкиот третман

Компликациите после која било операција се ретки. Некои од компликациите се следни:

- рекурентна варикоцела или нејзино враќање (повторување)
- течност што се формира околу тестисот (хидроцела)
- повреда на артеријата на тестисот до атрофија на истиот.

Постои мала можност операцијата да не го поправи проблемот. Во ретки случаи, повредата на артеријата на тестисот може да доведе до губење на тестисот. Постојаност или повторување на варикоцелата се случува кај помалку од еден од десет пациенти кои имаат операција. Микроскопската хирургија има најмала стапка на рекуренција или можност за враќање на варикоцелата. Пациентите се враќаат во нормални активности по 1 недела од операцијата со мала болка која се третира со аналгетици. Перкутана емболизација би ја спомнале како нехирушки третман за решавање на проблемот со варикоцела и се состои од следново:

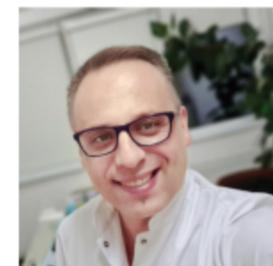
Емболизацијата ја прави интервентен радиолог. Инјекција на контраст преку цевка со рендгенско насочување се користи за да се види изворот на проблемот. Целта е да се најдат сите вени што водат до варикоцела. Намотки, приклучоци со или без склерозант, се користат за да се блокира протокот на крв во варикоцелата со цел да настане скларификација на вените. Се прави или со локален анестетик или со лесна седација преку многу мала дупка во препоните или вратот. Методот најчесто трае од 45 минути до еден час.

Препорака што по третманот

Заздравувањето по операцијата е брзо, а болката е често мала. Треба да избегнувате вежбање од 10 до 14 дена. Честопати може да се вратите на работа 5-7 дена по операцијата. Исто така, ќе продолжите со урологот да се консултирате за кој било проблем, ако ви се јави. Анализата на спермата се прави три до четири месеци подоцна.

Заздравувањето по емболизацијата е исто така релативно кратко, со само мала болка. Треба да избегнувате вежбање од 7 до 10 дена по постапката. Честопати може да се вратите на работа по еден до два дена. Стапката на повторување на емболизација е на исто ниво со хирушката интервенција. Но, постојат случаи кога емболизацијата се претпочита пред операцијата.

Квалитетот на спермата се подобрува кај околу 6 од 10 неплодни мажи после хирушката интервенција на варикоцела. За овој третман треба да се размислува заедно со другите избори за третман на решавање на инфертилитетот.



д-р Илија Келепурски
спец. уролог
ЈЗУ КЛИНИЧКА БОЛНИЦА БИТОЛА

ДИАСТОП

Директ

ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ

Соодветен при:

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

9 милијарди пробиотски бактерии во една ќесичка + витамин D₃

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

ПЕРОРАЛЕН ПРАШОК ЗА ДИРЕКТНА УПОТРЕБА



БЕЗ ШЕЌЕР СО ВКУС НА ЈАГОДА И МАЛИНА



АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

Здравјето е пред сè

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

ЗОШТО МОЖЕ ДА СЕ ПРОМЕНИ БОЈАТА НА УРИНАТА?

Различни здравствени проблеми, лекови, пигменти во храната може да ја променат бојата на урината. Не секогаш промената на бојата на урината е лош знак.

Бојата на урината зависи од внесот на течности во текот на денот. Пигментот урохром ја дава бојата на урината која може да е од бледо до темно жолта, боја на килибар. Кога се внесуваат повеќе течности жолтите пигменти на урината се разредуваат и урината е посветла. Урината е темна како килибар кога постои дехидрација. Дехидрација се развива кога телото губи повеќе вода и течности отколку што се внесуваат.

Различни здравствени проблеми, лекови, пигменти во храната може да ја променат бојата на урината. Не секогаш промената на бојата на урината е лош знак.

Најчесто се јавува промена во розева и јасно до темно црвена боја. Во повеќето случаи црвената боја потекнува од присуство на крв во урината (хематурија) или миоглобин, протеин во мускулните клетки (миоглобинурија).

Причини за крв во урината се каменчиња во бубрезите, нефролитијаза (најчеста причина); инфекции на бубрезите, мочниот меур и простатата; тумори (бубрези, урвезика, простата), цисти.

Миоглобинурија се јавува кога при интензивно вежбање се оштетуваат мускулните клетки и миоглобинот од келтките излегува и ја пребојува урината во црвено. Посебен ентитет е марш хемоглобинуријата, состојба кога еритроцитите (црвените

крвни зрнца) се распаѓаат поради механичко оштетување во крвната циркулација при долго интензивно пешачење ("марш") или трчање. Екстреман физички напор кој води до мускулно оштетување може да даде урина како кока кола.

Цвеклото (содржи пигмент бетаин), боровинките и капинките се храна која може да даде црвено пребоена урина ако се кусумира во поголеми количини.

Некои лекови (рифампин, феназопиридин, лаксативи кои содржат сена) може да дадат црвена урина. Лекови кои даваат крв во урината се антикоагуланти, лекови кои ја разретчуваат крвта, аспирин, хепарин; лекови кои го супримираат имунолошкиот систем (циклофосфамид).

Поретко црвеникава или темна кафена урина се гледа при некои типови на анемија, таласемија и порфирија.

Понекогаш истите причини кои даваат црвена урина може да дадат и кафена или како кока кола или пиво урина.

Здравствени состојби на црниот дроб кои одат со зголем билирубин во крвта (хепатитис, цироза) или при запушен билијарен канал (каменче, тумор) може да дадат кафена урина.

Голема количина на билирубин во крвта со жолтица, злемена слезенка и кафена урина се јавува и при зголемена разградба на еритроцитите во крвта (хемолитичка анемија, скратен е животниот век на еритроцитите).



Консумација на поголема количина на грав или алое исто така може да даде темно кафена урина.

Црна урина се јавува при ретка вродена болест алкаптонурија. При меланом, канцер на кожа, пигментот меланин го има во циркулацијата и може да се најде во урината, прекурсорите на меланин оксидираат во присуство на кислород и урината се пребојува.

Има лекови (за хемотерапија, некои лаксативи, изонијазид и рифампин, рибофлавин, сулфасалазин) кои може да ја пребојат урината во портокалово. Болести на црниот дроб и билијарното стебло, дехидрација, витамин Ц и морковите може да дадат портокалова урина.

Синдром на виолетова уринарна кеса ретко се јавува кај лица кои долго носат урокатетер и имаат бактериски инфекции (Клебсиела, Протеус, Псевдомонас, Ешерихија, Ентерококус). Пигментите индиго и индирубин, реагираат со синтетичкиот материјал од кесата и катетерот и бојата се менува во виолетова.

Зелена урина поретко се гледа: од бои кои се користат во прехранбената индустрија, консумација на аспарагус или уринарна инфекција со псевдомонас. Има и лекови кои исто така може да дадат зелена боја на урината.

За откривање на причината за промената на бојата на урината некогаш е доволен распитот на пациентот за внес на одредена храна, лекови. Сепак најчесто се потребни дополнителни иследувања: крвни анализи, анализа на урината, уринокултура, ехосонографија, комјутерка томографија



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

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

ОД ГОЛЕМА ВАЖНОСТ Е ПРЕВЕНЦИЈАТА И
РАНТО ДИЈАГНОСТИЦИРАЊЕ КОГА СЕ ВО
ПРАШАЊЕ ЗАГЛАВЕНИ ЗАБИ

ЗАГЛАВЕНИ (ИМПАКТИРАНИ) ЗАБИ

Импакција на заб (заглавен заб) претставува неуспех во појавувањето на одреден заб во устата, вообичаено поради недоволно простор или поради присуство на друг заб кој го блокира патот на еруптирање (никнување). Импакцијата понекогаш се појавува без очигледна причина (идиопатски). Понекогаш забот може да е парцијално (делумно) импактиран, што значи дека еден негов дел се гледа во устата.

Честопати импактираните заби не предизвикуваат очигледни симптоми и се откриваат при рутинска РТГ дијагностика кај вашиот стоматолог.

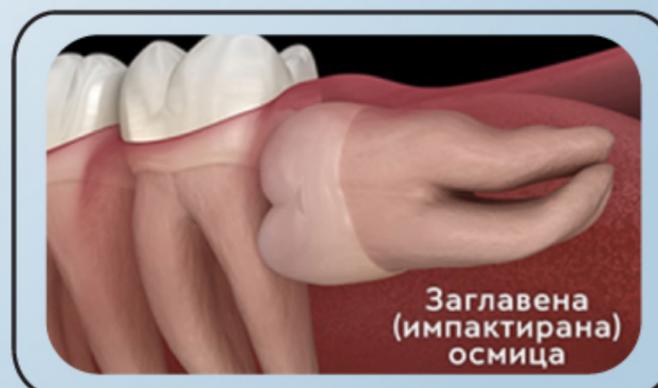
Во други случаи импактираните заби може да предизвикаат: црвени, отечени и крвави непца, лош здив, лош вкус во устата, тешкотии или болка при отворање на устата, при џвакање или одгризување.

Во отсуство на ерупција (никнување) на одреден заб во

неговиот „рок на никнување“, мора да се претпостави дека нешто не е во ред.

Временскиот период на никнување на поединечни трајни заби е следниот:

- пет до шест години – првите трајни молари (шестки),
- шест и пол години – долни централни инцизиви (долни единици),
- седум години – горни централни инцизиви (горни единици),
- осум до девет години – горни латерални инцизиви (горни двојки),
- десет години – долни трајни канини (песјаци или долни тројки),
- десет и пол години – горни први премолари (горни четворки),
- единаесет години – долни први премолари (долни четворки),
- единаесет и пол години – горни и долни втори премолари



(горни и долни петки),
непосредно по нив горните канини (песјаци или тројки),
– дванаесет до тринаесет години – втори трајни молари (седмици).

Овој метод на корелација на хронолошката возраст со возраста на ерупција на одредени заби кај детето не е сигурен. Времето на никнување на забите како и редоследот се варијабилни, што е нормална појава, бидејќи зависат од индивидуалните наследни и локални фактори. Затоа, поверодостојна метода е РТГ дијагностика на која се гледа „денталната возраст“ на детето.

Забите вообичаено никнуваат кога две третини или три четвртини од должината на нивните корени се формирани. Во многу случаи, некои заби може да изникнат пред своето време поради рано губење на нивните млечни претходници. Слично, во многу случаи пролонгирање на никнувањето се случува поради задоцнето расклатување на млечните заби. Најчесто, по вадењето на предолго задржаниот нерасклатен млечен заб од страна на стоматологот, неговиот траен заменик е очекувано нормално да изникне, дури иако тоа се случи малку подоцна.

Импактиран заб се дефинира како траен заб чиј корен е подолг од три четвртини од неговата очекувана конечна должина и чие спонтано никнување не се очекува во догледно време.

Најчесто импактирани заби претставуваат третите молари (осмици), вообичаено поради нивната локација во однос со

должината на денталните лакови, односно поради недоволен простор за нивно сместување. Ова настанува како резултат на тоа што во времето на никнување на осмиците веќе е завршен растот на вилиците.

Помалку вообичаена е импакцијата на трајниот горен канин (песјак), застапеноста на оваа појава е 1-2 % кај повеќето популации. Но, далеку е поважно да се третира поради неговата позиција во предниот дел во устата, што е од голема важност за изгледот на индивидуата.

Појавата на импактирани централни горни инцизиви (единици) во генералната популација за среќа е најретка, со оглед на нивната улога во целокупниот изглед на индивидуата.

Доколку коренот на забот е доволно формиран за никнување, но тоа изостанува и не се очекува во разумно време, тогаш на забот му е потребно потпомагање при неговото појавување во устата и би требало да се започне со третман.

Од голема важност е превенцијата и раното дијагностицирање кога се во прашање заглавени заби, поради тоа за секој сомнеж во однос на никнувањето на забите кај вашето дете би требало да се обратите кај вашиот ортодонт.

*д-р Катерина Николовска
доктор на стоматологија
специјализант на ортодонција
ИН ДЕНТ ФЕМИЛИ ДЕНТАЛ*



SYNERGY ПРИРОДНИ ВИТАМИНИ

ЗА ПОДОБАР ИМУНОЛОШКИ СИСТЕМ

VITAMIN C500
ASCORBIC ACID 500mg
◦ STRONG ANTIOXIDANT
◦ CITRUS BIOFLAVONOIDS
◦ ROSE HIPS POWDER
60 tablets Dietary Supplement
TIME RELEASED

ZINC
33mg (Glucosate 100mg)
◦ NORMAL FUNCTION OF THE IMMUNE SYSTEM
◦ NORMAL FERTILITY AND REPRODUCTION
◦ PROMOTES HEALTHY HAIR, NAILS & SKIN
◦ ORGANIC FORM
60 tablets Dietary Supplement
FULLY DISSOLVED

VITAMIN C1000
ASCORBIC ACID 1000mg
◦ CITRUS BIOFLAVONOIDS
◦ ROSE HIPS POWDER
60 tablets Dietary Supplement
TIME RELEASED

SELENIUM
Selenomethionine 100mcg
◦ NORMAL FUNCTION OF IMMUNE SYSTEM
◦ PROTECTION FROM OXIDATIVE STRESS
◦ FOR NORMAL SPERMATOGENESIS
60 tablets Dietary Supplement
NEW ORGANIC FORM

VITAMIN D3
Cholecalciferol (150mcg) 2000 IU
◦ MAINTAINS HEALTHY BONES
◦ NORMAL IMMUNE SYSTEM FUNCTIONING
◦ CONTRIBUTES TO MUSCLE FUNCTION
30 softgel capsules
Dietary Supplement

www.synevit.net 02 3225 843

ВЕЖБАЊЕ ЗА ВРЕМЕ НА БРЕМЕНОСТА

Ова е многу долга тема и во овој текст ќе пишувам од свое лично искуство, искуства со мои клиенти кои вежбале за време на бременоста и како тренер, но не и како доктор, затоа пред што било да почнете да вежбате мора да побарате дозвола од вашиот матичен гинеколог.



Ако практикувате редовно вежбање за време на целата бременост, тоа може многу да помогне да се чувствувате добро и да бидете здрави. Исто така, редовното вежбање за време на бременоста го подобрува држењето на телото, што според мене е многу важно да се помине лесно целиот тој процес, а истовремено може да намали некои непријатности како што се болки во грбот и замор. Се имам консултирано со многу доктори, бидејќи има многу истражувања кои велат дека физичката активност може да спречи гестациски дијабетес (познат е, го знаат сите бремени жени, се прават испитувања бидејќи знае да се развие за време на бременост).

Од друга страна, физичката активност помага да се ослободи телото и умот од стрес, што за време на бременоста е навистина потребно. Не секогаш но физичката активност за време на вежбањето знае и да ја зголеми издржливоста потребна за породување. Како и пред бременоста, така и сега, тренингот, односно физичката активност ќе даде поголема енергија и полесно трудницата да се справи со дневните предизвици и обврски. Ќе биде појака, тоа особено е важно ако е втора блиска бременост за да може полесно да се грижи за првото дете.

Имајте на ум, исто така, дека и ќе спречите прекумерна тежина, самото тоа што вежбате во текот на денот не толку од трошењето калории, туку од самото време поминато пред, за време на тренинг и после него поминувате неколку саати без храна (а ако седиме само нè тера да грицкаме и јадеме), што помага во регулирање на оброците во текот на денот. Познато е исто дека има месеци, особено трето тромесечје, кога бебето е активно во ноќните часови па и сонот на трудницата е нарушен, тука физичката активност, исто така, помага за подобар сон и одмор. Физичката активност особено во група нè држи мотивирани, насмеани со позитивни луѓе, па и самото тоа ни ја олеснува бременоста, бидејќи знаеме дека некогаш колку и да сакаме таа состојба ни влева и одредена доза на страв. Мислам дека набројав многу придобивки со кои ќе ве натерам или ќе ве мотивирам да бидете активни трудници и да уживате на тој начин во вашата бременост. Следно нешто поради што често ми се јавуваат да ме прашаат е дали смеат да вежбаат?

Ако трудницата била физички активна пред бременоста и доколку е нормална бременоста, може да си продолжи со физичка активност, но, секако, тоа треба да е модифицирано. Поточно, одредени вежби не смеат да се прават, треба да се намали интензитетот на тренингот, повторувањата, да не се оди до максимум како претходно и да се внимава на ритамот на срцето. Треба да се слуша телото и да му е комотно да вежба.

Доколку трудницата не вежбала пред бременоста, може да се започне со вежбање, но задолжително да се консултира со својот доктор. Никако да не почнува со комплетно нова активност, мој совет е тоа да биде пешачење, да се посетуваат групни тренинзи за трудници, јога или пилатес со добро проверени тренери. Тука мора да сме многу внимателни, но, сепак, позитивно да се гледа на желбата трудницата да почне да вежба за време на бременоста сè со цел да си ја олесни.

Има различни испитувања и докази колку треба да се вежба во текот на денот, но според мене сепак тоа е индивидуално. Како се чувствува трудницата тој ден, енергијата и силата. Но некој оптимум од 30 минути е супер, ако се направи рутина во тие месеци и придобивките ќе се чувствуваат секој ден.

Има конкретни ситуации кога не смее да вежба една трудница за кои состојби сме учеле, на пример: при крвавење, ниско носење на бебето, ризик поради претходен спонтан абортус или поради претходно порано родено бебе. За ова повеќе ќе се консултирате со специјалист доктор.

Исто така, нешто што секогаш ги интересира трудниците е што е најбезбедно да вежбаат за време на бременост. Сигурно сте слушнале за пливање и тоа е точно, пливањето се смета за една од најбезбедните активности, но според мене и, за жал, ние во Македонија не може да се пофалиме со тоа, од причина што немаме многу базени, тие се преполни и не се безбедни од хигиенски причини.

Следно е брзо пешачење, секогаш одлична идеја за да се држите активни и најлесна вежба е, потоа циклични статични вежби по фитнес центри пожелно со тренер, но пак се враќаме на тоа доколку трудницата вежбала и знае што треба да прави тогаш со внимавање може да вежба и сама. Аеробик е исто суперактивност и безбедна, но нормално со помал интензитет. И ова се физички активности кои имаат мал ризик за повреда, а, од друга страна, може да се прават сè до пораѓањето. Може и да се трча умерено, особено ако трудницата трчала до бременоста и тоа и бил секојдневен спорт. Потоа и вежби во теретана, актуелниот кросфит и слични групни активности смеат да се прават, но само доколку трудницата ги правела до тогаш и продолжува само со помали килажи, помал интензитет и дел модифицирани вежби.

Мора да напоменам дека не е само вежбањето важно, туку и исхраната. Да се разбијат сите теми дека треба да се јаде за двајца. Се јаде исто, па дури ако помалку се движи телото се јаде и помалку. Се внимава да се внесуваат балансирано оброци и тоа треба на трудницата да и е многу важно, бидејќи преку неа се храни бебето.

На крај, останува и прашањето кога смеам да вежбам после породувањето. Е тука, исто така, е различно, секако првите 8 недели телото мора да одмори, да дојде мајката при себе, да се навикне на новата ситуација. Посл тоа сè зависи дали тоа било природно или породување со царски, па затоа сеоди задолжително на контрола да провери специјалист и да даде зелено светло дека мајката може да си продолжи со вежбање. Секако, не се почнува со голем интензитет, дури и помал

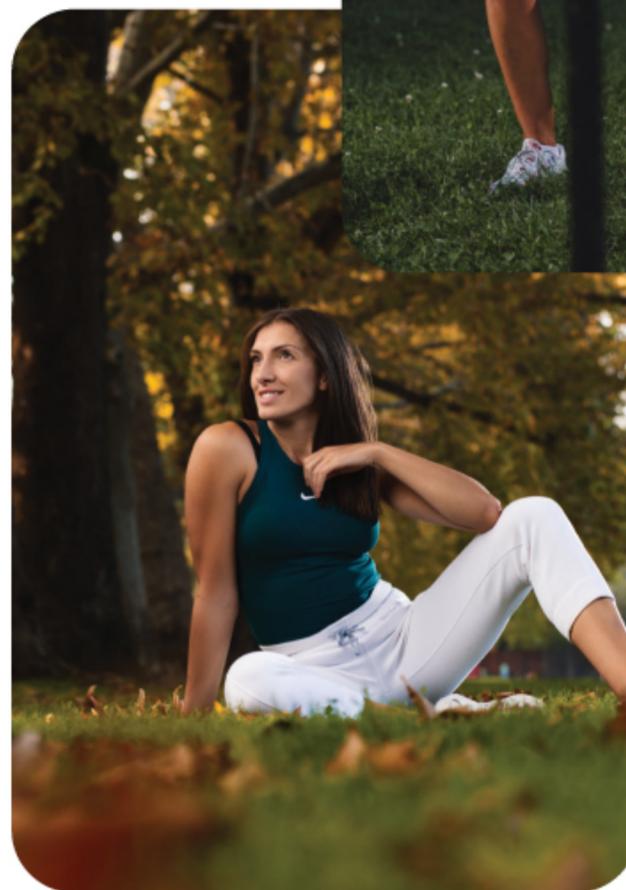


колку полека да се враќа телото во функција. Би сакала да ја споделам и својата приказна. Јас сум мајка на две деца Андреј 3,5 години и Зои 7 месеци. Активно вежбав во двете бремености и тоа со Андреј до крај скоро до последен ден, а со Зои ме фати карантинот и новата ситуација, па малку забавив последните два месеца, имав некој страв, немаше каде ни на преглед да се оди, па бев малку помирна во однос на вежбањето.

Вежбав своја програма што ја држам повеќе од 10 години total body workout by Bubalo и кросфит каде тренер ми беше сопругот Атанас. Се чувствував преубаво и во двете бремености, функционирав во денот исто како и пред да останам бремена, внимавам на исхраната цело време, тоа ми е навика и не ми беше воопшто тешко. Нормално ако нешто ми се пријаде си јадам, ама тоа нема врска со страв или бременост, туку едноставно ми се јаде парче пица и ја јадам, бидејќи не сме работи и уживаме, но во исто време и сме свесни колку е исхраната важна за нашето здравје.

Имав лесни, без трауми природни породувања, за кои сметам дека многу придонесе начинот на живот. После 8 недели и првиот преглед со дозвола од доктор почнав да вежбам полека. Сега држам онлајн тренинзи од дома, во сала оди сопругот, вежбам од веднаш со децата покрај мене, бидејќи тие не ми се изговор туку причина да извежбам. Среќна мајка, среќни деца. Не ми е секогаш едноставно и лесно, но не се откажувам, бидејќи знам колку за мене е важно да вежбам, да имам енергија цел ден. Енергијата многу ми е потребна, бидејќи јас и покрај породилното решив да се вратам со работа веднаш, ме чекаше една армија од жени да им го разубавувам денот.

За ова можам да пишувам и да раскажувам многу, но тука би застанала. Сакајте се и уживајте сите идни мајки, ако е возможно бидете активни во текот на бременоста, не сте ни свесни колку сето тоа ќе ви ја олесни состојбата. Грижете се свесно и внимавајте со исхраната. Направете го ова заради вашето здравје и здравјето на вашето бебе, а потоа и за поубав изглед и побрзо враќање назад на килограмите, за кое ако сме реални сите го посакуваме.



Елена Бубало Михајловска
групен и персонален тренер на програмата **Total Body Workout by Bubalo**
дипломиран биохемиски инженер и
специјализирано на ДИФ при факултетот во Белград

Што треба да знаеме пред почнување третман со ласерска епилација?

ШТО ПРЕТСТАВУВА ИЗРАЗЕНА ПОЈАВА НА ВЛАКНА НА РАЗНИ ДЕЛОВИ ОД ТЕЛОТО КАЈ МАЖИТЕ И ЖЕНИТЕ?

Влакнаста може да биде вродена состојба, односно природна, вродена влакнаста, а, исто така, може да биде и симптом при некои хормонски дисбаланси. Мажите природно имаат повеќе влакна на кожата поради нивниот хормонски профил и тоа се разликува драстично од распоредот и густината на влакната кај жените. Сепак, кај двата пола се среќаваат влакнести регии, а дали тоа секогаш изгледало така (повеќе, помалку, изречено, згуснато) ќе ни помогне земањето анамнеза.

ДАЛИ ВАКВАТА ПОЈАВА КАЈ НЕКОГО ПОЧНУВА УШТЕ ВО ПЕРИОДОТ НА ПУБЕРТЕТОТ И ДАЛИ СО ТЕКОТ НА ГОДИНИТЕ МОЖЕ ДА СЕ НАМАЛИ?

Во принцип, физиолошкиот раст на влакната пикот го доживува по навршување на пубертетот. Но, за жал, има и состојби кои знаат таа слика да ја сменат во целост и да се јави поголема влакнаста во текот на подоцнежниот живот.

КОЈА Е ПРИЧИНАТА ЗА ВАКВА ПОЈАВА КАЈ ЖЕНИТЕ (ВО СМИСЛА ДАЛИ Е ПОСЛЕДИЦА НА НЕКОЕ ХОРМОНСКО НАРУШУВАЊЕ)?

Најчесто станува збор за хормонско нарушување каде тестостеронот патолошки се покачува и со тоа се зголемуваат секундарните полови карактеристики кои се типични за машкиот пол. Вакви состојби се дијагностицираат мултидисциплинарно, односно во консултација со гинеколог и ендокринолог.

НА КОИ ДЕЛОВИ ОД ТЕЛОТО НАЈЧЕСТО СЕ ЈАВУВА ЗГОЛЕМЕНА ВЛАКНАСТА?

Патолошката влакнаста кај жените првите симптоми најчесто ги дава на работ на долната вилица, вратот, како и грбот. Влакната кои се таму се многубројни, дебели и потемни од нормалните.

Оваа состојба е честопати проследена и со појава на акни. Физиолошката влакнаста, односно природната влакнаста се гледа најчесто на рацето и нозете, како и на грбот. Овие влакна се тенки, многубројни и имаат долг раст. Овие карактеристики не се дефинитивни и секогаш постојат варијации, затоа скоро секогаш е потребна конзилијарна поддршка од веќе споменатите специјалности.

КАКОВ Е ТРЕТМАНОТ, Т.Е. КАКО СЕ ПОСТИГНУВА ПРИВРЕМЕННО ИЛИ ТРАЈНО ОТСТРАНУВАЊЕ НА ВЛАКНАТА?

Постојат неколку варијанти за третман на зголемената влакнаста. Во сите случаи третманот е ерадикација со екстракција или кратко кажано отстранување. Најпрепорачан третман за оваа проблематика дефинитивно би бил ласерскиот третман. Брз, ефикасен, безболан и со многу малку несекани ефекти тој претставува златен стандард во модерни времиња за елиминација на несакани влакна.

ДАЛИ И КОИ СЕ ПРЕДНОСТИТЕ НА ЛАСЕРСКАТА ЕПИЛАЦИЈА?

Предностите се во поглед на посттретманските несакани ефекти и во поглед на трајноста на резултатите. За разлика од класичната депилација, ласерското отстранување не остава простор за инфекција или, пак, за појава на враснати влакна со што фоликулитот станува минато. Втората предност на ласерот е во неговата трајност. По навршување на третманите кај пациентите може да се очекува дека на тие регии влакна нема да растат со месеци, па дури и до година.

КОГА Е ИДЕАЛНО ВРЕМЕ ДА СЕ НАПРАВИ ПРВИОТ ТРЕТМАН?

Во принцип не постои идеално време, но, сепак, препораките велат третманите да се прават во ладните месеци од годината кога и сонцето е сведено на минимум. Во суштина ова е поради несаканите ефекти што ги има сонцето врз кожата во летно време, а во комбинација со ласерот може да направат промени во пигментацијата.

КОЛКУ ТРЕТМАНИ СЕ ПОТРЕБНИ ЗА ТРАЈНО ОТСТРАНУВАЊЕ НА ВЛАКНАТА?

Одговорот на третманите е индивидуален во најголем број случаи, што значи дека секој пациент има различен број на фактори кои ќе влијаат врз крајниот резултат. Во принцип,



нашиот просек изнесува барем 4 третмани за да можеме да кажеме дека сме го постигнале крајниот резултат.

ШТО ТРЕБА ДА ЗНАЕМЕ ПРЕД ПОЧНУВАЊЕ НА ТРЕТМАНОТ СО ЛАСЕРСКА ЕПИЛАЦИЈА?

Најбитното што треба да се знае е дека непосредно пред третманот не треба влакната да се депилирани. Ефектот на ласерот е врз коренот на влакното и со тоа го постигнува својот ефект. Доколку нема корен, ни ласерот ќе нема ефект. Освен тоа секакви кожни промени треба да се видат и да се проценат дали се можна контраиндикација, но доколку ги нема тогаш третманот може непрекинато да се изведува.

МОЖНИ ЛИ СЕ НЕСАКАНИ ЕФЕКТИ (ВО СМИСЛА НА ПОЈАВА НА ДАМКИ НА ТРЕТИРАНОТО МЕСТО)?

Несаканите ефекти се сведени на минимум. Дамки не се појавуваат после третман (доколку се прави во соодветната сезона), нема изгореници, нема зрачење, единствено се јавува едно локализирано црвенило кое исчезнува во наредните 24ч.



д-р Коста Цветковиќ
специјалист по дерматовенерологија
ДЕРМА ПЛУС



Убавината на мирисливите

СВЕЌИ



Со пронајдените свеќници од ископувањата во Египет и Крит, познато е дека свеќите биле откритие пред речиси пет илјади години. Во минатото тие биле главен извор за осветлување, додека денес служат и како украсен елемент.

Денес, на пазарот се достапни свеќи во различни големини, бои, форми и мириси. Покрај ароматерапевтските ефекти, свеќите ни ја разубавуваат околината со тоа што внесуваат топлина, елеганција и романтична атмосфера во нашите домови.

Сигурно сте слушнале дека меморијата на сетилото за мирис е многу силна. Некогаш може да се случи парфемот на некој случаен минувач да ве потсети на одредена личност, па дури и да ви врати спомени од пред десетина години. Тоа е така бидејќи сетилото за мирис е нашето единствено чувство што ја стимулира нашата потсвест. Истражувањата покажале дека со помош на одредени есенцијални масла можеме да праќаме сигнали до нашата потсвест, бидејќи мирисот директно влијае на лимбалиот систем – дел од нашиот мозок одговорен за меморијата, однесувањето и влијанието – со тоа што се балансираат телото, душата и умот.

Мирисливите свеќи не само што прават да имаме атмосфера со пријатен мирис, туку тие придонесуваат за помека, пријатна и топла енергија во просторијата каде што се ставени. Поради лековитите својства на есенцијалните масла добиени од растенија, овошја, корења и лисја, мирисот има огромно значење за третманите користени за природно лекување.

Користењето свеќи во декорацијата, исто така, е вклучено во правилата на фенг шуи, кои имаат за цел да создадат избалансирана енергија во домот. Според фенг шуи, кој го брани хармоничниот соживот на контрасти, во декорацијата на домот мора да бидат вклучени елементи од оган и вода. За ова да го постигнете можете да поставите лебдечки свеќи во стаклен сад исполнет со вода, и може да добиете многу повеќе декоративен изглед со додавање свежи цвеќиња во контејнерот. Огледалото што симболизира вода е едно од додатоците што можете да го користите заедно со свеќи. За ова можете да ги прикажете свеќите на послужавник со огледало и да користите големи и мали свеќи во декорацијата на бањата.

Избор на мирис...

Лимон:

Има релаксирачки ефект.

Ги релаксира нервите.

Мандарина:

Има смирувачки ефект.

Портокал:

Ви помага да се опуштите.

Роза:

Мирисот на љубовта ја зајакнува меморијата и смирува.

Јасмин:

Создава чувство на доверба.

Бергамот:

Обезбедува духовна рамнотежа.

Јаболко:

Ја зголемува енергијата.

Орхидеја:

Ја оживува вашата душа и создава пријатен амбиент.

Различен мирис за различен амбиент
Во кујната најчесто се преферираат овошните или цитрусните мириси, додека во спалната соба треба да избегнувате остри, синтетички и тешки мириси. Собата во која спите треба да асоцира на релаксација, удобност и топлина, кои ќе ви ги овозможат благите и смирени мириси – како што се цветните мириси. Со цел да им обезбедите пријатен пречек на гостите во домот, потребно е влезниот дел од вашиот дом да мириса освежително, со ноти на лаванда или камилица.

Бонус BETTY совет

За соба со стандардна големина, доволно е да запалите средна големина на свеќа. При избор на мирислива свеќа во просторијата каде што јадете, може да употребите свеќи со мирис кој има гурманска структура како цимет, карамела...



Интересни информации за кинеска Нова година



Кинеската Нова година е прослава наречена Празник на пролетта или, пак, Пролетен фестивал. Датумот на оваа прослава се менува секоја година и секогаш е помеѓу 21 јануари и 21 февруари според Грегоријанскиот календар. Секоја година се одбележува со едно од дванаесетте животни кои го сочинуваат кинескиот хороскоп. Секое семејство почитувајќи ја традицијата го чисти својот дом пред пречекот на Новата година, бидејќи се верува дека на тој начин се исфрла лошото и се пречекува доброто.

Оваа година кинеската Нова година паѓа во петок, на 12 февруари 2021 година, со почеток на годината на волот. Државниот празник на Кина ќе биде од 11 до 17 февруари 2021 година.

ОВОЈ ФЕСТИВАЛ ГО СЛАВИ 1/4 ОД СВЕТСКАТА ПОПУЛАЦИЈА

За време на Пролетниот фестивал 2021 година светската популација ќе изнесува 7,7 милијарди луѓе, а над 2 милијарди луѓе ја слават кинеската Нова година.

Кинеската Нова година е државен празник во следните држави: Кина (1,41 милијарди), Хонг Конг (7 милиони) и Макао (0,6 милиони) и уште девет азиски земји: Индонезија (264 милиони), Филипини (105 милиони), Виетнам (95 милиони), Јужна Кореја (51 милион), Малезија (31 милиони), Северна Кореја (25 милиони), Тајван (23 милиони), Сингапур (5 милиони) и Брунеј (0,4 милиони). Тоа се речиси 2 милијарди и 17 милиони луѓе – бројка на која ќе се додаде и населението што се приклучува на оваа прослава во други држави, па вкупната бројка достигнува до 2 милијарди и 20 милиони луѓе.

ПРАЗНИКОТ СЕ НАРЕКУВА И „ПРОЛЕТЕН ФЕСТИВАЛ“

Иако во зима Кинезите своите новогодишни празници ги нарекуваат „Пролетен фестивал“, бидејќи во нивниот традиционален соларен календар почетокот на пролетта доаѓа токму во месец февруари. Доаѓањето на пролетта се прославува бидејќи претставува крај на најстудениот период од годината.

ДАТУМОТ НА КИНЕСКАТА НОВА ГОДИНА СЕ МЕНУВА СЕКОЈА ГОДИНА

Датумот на кинеска Нова година се менува секоја година. Секогаш паѓа помеѓу 21 јануари и 20 февруари и е одреден со кинескиот лунарен календар. Во 2021 година кинеската Нова година паѓа во петок, на 12 февруари.

СО СЕКОЈА НОВА КИНЕСКА ГОДИНА ЗАПОЧНУВА ХОРОСКОПСКА ГОДИНА НА НОВО ЖИВОТНО

Постојат 12 кинески хороскопски животни: стаорец, вол, тигар, зајак, змеј, змија, коњ, коза, мајмун, петел, куче и свиња. 2021 година е година на волот. За да го дознаете вашиот знак/животно, клучна е вашата година на раѓање.

НА КИНЕСКАТА НОВОГОДИШНА НОЌ ЛУЃЕТО ЈАДАТ „СРЕЌНА“ ХРАНА

За време на кинескиот новогодишен период се јаде одредена храна само поради симболичното значење што ја има. На пример, луѓето јадат кнедли, бидејќи се верува дека кнедлите претставуваат богатство. Велат; колку повеќе кнедли можете да изедете, толку повеќе пари ќе заработите во новата година.

ФЕСТИВАЛОТ ТРАЕ 16 ДЕНА

Вечерта на 15 ден од првиот лунарен месец (26 февруари 2021 година), ноќта на полна месечина, семејствата се собираат на вечера и излегуваат и го гледаат огномети. Се поставуваат летечки светилки кои се пуштаат да лебдат во ноќта.

ЛУЃЕТО ВО ОВОЈ ПЕРИОД СЕ МОЛАТ НА БОГОВИТЕ

Бидејќи Кина е составена од делумно аграрно општество, кинеската Нова година традиционално претставува време кога луѓето се молеле на боговите на жетвата и да се осигурат дека нивната жетва следната година ќе биде плодна. Денес, иако времињата се различни, молитвата сè уште игра улога. Таа ги потсетува луѓето на нивните предци и нивните најважните активности за време на кинеската Нова година.

Луѓето разменуваат црвени пликови

Кинезите ја сакаат црвената боја и подарувањето црвен плик е начин да



新年快乐



се испратат убави желби за новата година. Новогодишните црвени пликови се нарекуваат „хонг бао“ и се праќаат секому. Денес овие пликови се праќаат и по електронски пат или, пак, по популарните апликации за комуникација. Овие пликови немаат голема вредност, но важат за значаен знак за благодарност.

НАСЕКАДЕ ИМА УКРАСИ ВО ЦРВЕНА БОЈА

Можеби знаете дека црвената боја е среќна боја во Кина и претставува многу позитивни работи како што се среќа, убавина, виталност, среќа, успех и среќа, но дали знаете дека речиси сè е црвено за време на кинеската Нова година?

Фестивалот предизвикува најголема миграција во Кина

За Кинезите најважниот дел од кинескиот Пролетен фестивал е да уживаат во вечера на средба со нивните семејства за новогодишната ноќ, дури и ако треба да патуваат долги растојанија. 200 милиони кинески државјани патуваат долго за овие празници.

НОВОГОДИШНАТА ГАЛА Е НАЈГЛЕДАНОТО ТВ-ШОУ ВО СВЕТОТ

на новогодишната ноќ на кина голем дел од луѓето ја гледаат новогодишната гала на националната телевизија. Ова ТВ-шоу вклучува многу кинески познати личности кои изведуваат песни и танци.

НЕ СЕ ЧИСТИ ЗА ВРЕМЕ НА ФЕСТИВАЛОТ

За време на прославувањето на Новата година, перењето, метењето или вадењето ѓубре не е дозволено. Суеверието не дозволува бањање или, пак, перење на алиштата во првиот ден од лунарната година, бидејќи се верува дека на тој начин ќе се исчисти сето богатство. Метење и вадење на ѓубрето симболизира отстранување на среќата од куќата, така што луѓето не го прават тоа.



MEDICAL® и ECOSAL®
СО ДОКАЖАНО ДЕЈСТВО
ПРОТИВ SARS-COV-2
(COVID-19)

ГО УНИШТУВА SARS-COV-2 ЗА
30 СЕКУНДИ ОД НАНЕСУВАЊЕТО



АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ

www.alkaloid.com.mk

Дали и колку сте романтични?



1. Што за вас претставува зборот 'сродна душа'?

- A) Не верувам дека постои такво нешто.
- B) Го сметам за премногу романтичен израз, далеку од реалноста...
- V) Верувам дека постои, но тешко е да се најде.

2. Со вашиот партнер, со часови би можеле да:

- A) Ништо не би можеле со часови.
- B) Би можеле да дискутираме за нашата работа.
- V) Да шетаме држејќи се за раце.

3. Љубовта ја сметате за:

- A) Збор чие значење никој не може да го дефинира.
Се сомневам дека постои.
- B) Клучна за среќата на човекот.
- V) Нешто кое што прави двајца да се чувствуваат како едно.

4. Вашата љубов да беше филм, ќе го имаше следниот наслов:

- A) Темница
- B) 50 нијанси на реалноста
- V) Бескрајна романса

5. Ако откриете дека партнерот не е заљубен во вас:

- A) Животот продолжува...
- B) Ќе се разочарам, но ќе се потрудам да го разберам или пак задржам.
- V) Тоа би било најболната реалност која може да постои.

6. Кога последен пат кажавте те сакам?

- A) Не се сеќавам...
- B) Не многу често, но кажувам.
- V) Секојдневно!

7. На што помислувате ноќе пред да заспите?

- A) Како ќе се облечам утре...
- B) На расправањето со партнерот.
- V) Правам планови за нашата заедничка иднина.

8. Во вашиот партнер гледа личност од спротивниот пол...

- A) Нема ни да забележам.
- B) Ќе ми пречи, но ништо нема да кажам.
- V) Ќе се потрудам неговото внимание да го насочам спрема себе.

9. Виното и љубовта за вас се....

- A) Немаат ништо заедничко и сметам дека е комерцијален трик за да ја зголеми продажбата на виното.
- B) Одлична комбинација.
- V) Опишува колку може човек да е 'пијан од љубов'!

Најмногу одговори под А

Вистински логичар. За вас зборот романтика претставува само нереална сцена од некој филм која нема никаква допирна точка со вистинскиот свет. Постојат многу поважни работи во вашиот живот од љубовта – за која што сметате дека е само минлива фаза.



Најмногу одговори под Б

Среќата е тесно поврзана со љубовта во вашиот живот, но сепак разумот преовладува кога станува збор за важните одлуки. Сакате да сте романтични и заљубени, но во одредена доза. Сметате дека доколку некој сака да покаже многу љубов, не е искрен во своите намери и станува збор за некаков интерес.



Најмногу одговори под В

Најнедопирливото, највозвишеното, најдрагоценото чувство – љубовта. Како вистински романтичар вие уживате да ја покажете својата љубов и да приредувате изненадувања. Сакате да го идеализирате карактерот на вашиот партнер и да го разнежнувате со убави зборови.



ХОРОСКОП

ФЕВРУАРИ



ОВЕН 21.03-20.04

Во овој период од годината ѕвездите ве советуваат да го разбудите детето во вас и сета енергија да ја насочите на работите што ве развеселуваат и придонесуваат за намалување на секојдневниот стрес. Избегнувајте ги лошите навики што дејствуваат негативно на вашето здравје. Запрашајте се што навистина ви е потребно за да се чувствувате добро.



БИК 21.04-20.05

Иако не сте од оние луѓе кои може да држат лутина долго време, сепак, лошите односи со луѓето во вашето опкружување влијаат на вашето расположение. Трендовските диети после извесно време ви здодеваат, затоа наместо да се оптоварувате со намалување на килограмите, само воведете здрав начин на исхрана. Добро познатата рутина е: многу вода, сезонско овошје и зеленчук и умереност во сè што конзумирате.



БЛИЗНАЦИ 21.05-20.06

Посакувајќи работите да бидат поинакви, постојаните промени не ја менуваат суштината на вашиот проблем. После напорите за подобрување на вашето секојдневие, неуспехот ве доведува до точка на вриење и станувате нервозни. Имајте на ум дека психичкото здравје е исто така важно како и физичкото. Затоа, насочете се кон работи кои го намалуваат стресот.



РАК 21.06-20.07

Напорните месеци што поминаа вродија со плод поради кој се чувствувате горди. Време е да го намалите темпото на живот и да започнете некоја спортска активност или, пак, да почнете со медитација. Важно е да го одржувате вашето здравје во добра состојба и да внимавате на хроничните заболувања. Разбудете го телото и активирајте се пред да започне пролетта.



ЛАВ 21.07-21.08

Усогласеноста на планетите ќе дејствува позитивно на вашиот професионален живот. Доколку чувствувате дека ви е потребна помош во некое поле, слободно побарајте ја. Лавовите се сметаат за горделив знак и најчесто сакаат сами да го најдат решението на својот проблем, но потребно е да знаете дека секогаш има ситуации во кои помошта е добредојдена. Не пропуштајте ги редовните контроли кај вашиот лекар, доколку се соочувате со сезонска настинка.



ДЕВИЦА 22.08-22.09

Способноста за забележување и на најмалите детали е поврзана и со вашиот добар вид, затоа внимавајте на вашите очи и не заборавајте ја потребната доза на витамин А и бета-каротин. Не заборавајте и на негата на вашата кожа, која ќе биде пречувствителна во овој период од годината. Доколку имате хронични заболувања и гледате некаква промена во вашата здравствена состојба, не одложувајте ги лекарските прегледи.



ВАГА 23.09-22.10

Без разлика дали станува збор за една личност или за повеќе луѓе, вие сакате вашите меѓучовечки односи секогаш да претставуваат здрави врски. Токму поради оваа причина, дружењето или, пак, помагањето на луѓето ви причинува огромно задоволство. Бидејќи ве очекува напорен и турбулентен период, потрудете се позитивната енергија да ја задржите со ведри муабети направени со вашите најблиски. Избркајте ги сите негативни мисли и сконцентрирајте се на вашата среќа.



СКОРПИЈА 23.10-22.11

Во овој период од годината ќе се чувствувате прилично добро. Ве очекува месец со добро здравје и расположение. Вашата продуктивност ќе ја следи нагорна линија, со што ќе бидете особено горди на постигнатите успеси. Доколку се соочувате со сезонски грип и настинки, не заборавајте ја дневната доза за внес на потребните витамини и минерали.



СТРЕЛЕЦ 23.11-20.12

Ѕвездите ве советуваат овој месец себеси да се ставите на прво место на списокот на вашите приоритети. Смирете го брзото темпо и овозможете си време во кое ќе се релаксирате и добро ќе се одморите. Зачестете ги прошетките во природа, разгледајте ја можноста за воведување потполно здрав начин на исхрана и уживајте во тивките мигови поминати сами со себе.



ЈАРЕЦ 21.12-19.01

Чувството на неисполнетост и честата главоболка може да бидат знак за започнување нова насока во вашиот живот. Планетите ве советуваат на дисциплинираност и почит кон своето тело. Имајте на ум дека големата количина на вода не му е потребна на организмот само за време на летните денови, туку, исто така, е важна и во овој период од годината.



ВОДОЛИЈА 20.01-18.02

Енергијата што ја чувствувате искористете ја за решавање на проблемите кои ги одложувате веќе подолг период. Хармонијата во вашиот дом или, пак, на работното место, ќе дејствува позитивно како на вашето расположение, така и на вашата продуктивност. Ако сте од оние кои голем дел од денот го поминуваат пред монитор, разгледајте ја опцијата за купување очила кои имаат стакла за заштита на вашите очи.



РИБИ 19.02-20.03

Иако не ги постигнавте посакуваните резултати на професионален план, не откажувајте се и продолжете да го давате својот максимум. Балансирајте ги своите денови и одвојте време за спортска активност или, пак, кратка прошетка. Доколку чувствувате замор или, пак, не сте доволно енергични за каква било активност, потрудете се да ги внесете потребните додатоци во вашата исхрана и внимавајте на вашиот сон.



БИТОЛА

Аптека Виола
047-222-235

Аптека Нео Фарм
047-224-301

Аптека Фарм-Здравје
047-223-039

Аптека Фарм-Здравје 2
047-242-039

ДЕМИР ХИСАР

Аптека Дехи Фарм
047-276-644

ГЕВГЕЛИЈА

Аптека Нима
034-214-562

ГОСТИВАР

Аптека Ботаник
042-211-413

Аптека Дити Фарм
042-212-164

Аптека Микрофарм
042-371-622

Аптека Про-Фарм
042-213-132

Аптека Вивалек 4
042 313496

Аптека Дити Фарм 3
042 622 888

ГОСТИВАР С.ЧЕГРАНЕ

Аптека Мед-фарм
042 321 363

ГОСТИВАР С. ДОБРИ ДОЛ

Аптека Гениус-Фарм
042-311-229

ГРАДЕЦ

Аптека Алби Фарм
071-822-270

КАВАДАРЦИ

Аптека Фармакон-Лек
043-411-891

Аптека Фарманеа
043-550-900

КИЧЕВО

Аптека Херба 1
045-223-978

Аптека Херба 2
045-261-265

Аптека Блина
045-222-550

КОЧАНИ

Аптека Фитомед
033-273-805

Аптека Хигија Фарм
033-271-522

КР. ПАЛАНКА

Градска аптека Крива Паланка
031-375-012

КРИВОГАШТАНИ

Аптека Мента Фарм 4
048-471-987

КУМАНОВО

Аптека Адонис
031-411-098

Аптека Дафина
031-413-977

Аптека Исидора
031-550-635

Аптека Камилица
031-550-603

Аптека Новалек
031-422-111

Аптека Фармалек
031-416-503

Аптека Филиз
031-416-700

Аптека Каисер фарм
078/452-702

Аптека Зани Фарм

031-445-434

НЕГОТИНО

Аптека Неготино
043-361-433

Аптека Неготино 1

НОВО СЕЛО

Аптека Здравје
034-522-279

ОХРИД

Аптека Био-Лек
046-260-580

Аптека Кавај
046-260-940

Аптека Пашоли
046-255-070

Аптека Планта
046-250-533

Аптека Хеледона
046-257-744

ПРИЛЕП

Аптека 2005 Вива Фарм
048-400-901

Аптека Биолек
048-416-208

Аптека Каракаш 1
048-414-722

Аптека Мента Фарм 1
048-422-551

Аптека Ортофарм
048-436-100

ПРОБИШТИП

Аптека Ема Фарм
032-482-666

РАДОВИШ

Аптека Филип Втори
071-945-549

РЕСЕН

Аптека Сигија-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 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
02-2477-900

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 Жанина
034-346-972

Аптека Жанина 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

 **PLIVA**

www.pliva.com www.plivazdravlje.hr

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

MK/SUD/18/0003



LIVSANE

LIVSANE

Мултивитамински сируп

за подобрување на имуниот систем

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

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

Производот содржи мед и шеќер. Со вкус на портокал.



Viamedi Healthcare GmbH, Deutschland



Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

Пред употреба внимателно да се прочита упатството!

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