



СЕБОРОИЧЕН  
ДЕРМАТИТИС

СВЕТСКИ ДЕН  
НА БУБРЕГОТ

ПОЛИЦИСТИЧЕН  
ОВАРИЈАЛЕН  
СИНДРОМ

МАТИЧНИ  
КЛЕТКИ

**ВЕТТ**  
**САВКА**  
**ТОДОРОВСКА**  
**Жените тоа го можат!**





# PROBIOTIC<sup>®</sup> DAILY menta

перорален прашок за директна употреба

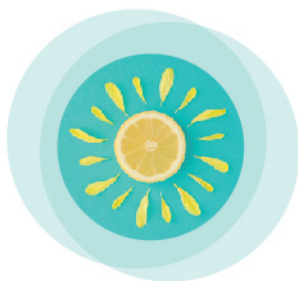


## Избалансирајте го стресниот ден

Решете го вознемираниот stomak или проблемите со варењето.  
Наменет е за секојдневна употреба.

1 кесичка на ден.

Лесна примена, се раствара директно во устата без додаток на вода.  
Со вкус на мента.



## Заедно за подобар имунитет – Пробиотик и витамин Ц

Витамин Ц допринесува за одржување на нормалната функција на имуниот систем, намалување на заморот и исцрпеноста.



Содржи 15 милијарди лиофилизирани корисни бактерии  
(*Lactobacillus helveticus*, *Bifidobacterium longum*, *Lactobacillus rhamnosus*)  
Добрите пробиотски бактерии делуваат како штит против патогените бактерии и затоа составот на цревната флора е пресуден за целокупната отпорност на организмот.

Негувајќи ја својата цревна флора, го унапредувате и својот имунитет.

Име на производот

ВП цена без ддв

Probiotic<sup>®</sup> Daily menta, 8 кесички

191,32 мкд





СОДРЖИНА

## СВЕТСКИ ДЕН НА БУБРЕГОТ

# 04.



## КАНАБИС ВО МЕДИЦИНСКИ ЦЕЛИ

# 16.



## РЕЦЕПТИТЕ НА МАЈКИТЕ

# 24.



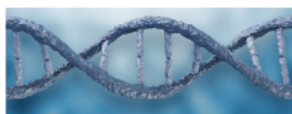
## ЕНУРЕЗА НЕВОЛНО МОКРЕЊЕ

# 06.



## МАТИЧНИ КЛЕТКИ

# 20.



## СЕБОРОИЧЕН ДЕРМАТИТИС

# 26.



## ЖЕНИТЕ ТОА ГО МОЖАТ!

# 10.



## ИМУНИТЕТ

# 22.



## AERIAL HOOP

# 28.



ИМПРЕСУМ

Шеф на редакцијата: Есин Зекир | Уредник на фотографија: Ленче Наумовска | Ликовно-графички | уредник: Ленче Наумовска  
Соработници | м-р Душко Горѓиев | д-р Јасна Јермилова | дипл. фармацевт Гордана Трендовска Серафимовска  
д-р Марија Коцева | Тања Митрова | Ивона Илиев | д-р Антони Ангеловски | Наталина Синдилијева  
д-р Горица Дачевска | Драгана Евтимова | Бранко Попоски  
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. Кривевска бр.52, 2300 Кочани  
Фотографија на насловна страница: Мартин Трајановски  
Фотографии и илустрации: Depositphotos, ако не пишува поинаку | Илустрации: Freerik, ако не пишува поинаку | Тираж: 24.000

BETTY магазинот е бесплатно месечно списание достапно во сите аптеки кои го поддржуваат BETTY маркетинг наредбата 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 неважно неонамерна грешка или пропуст во содржината. Со самата објава на рекламните во списанието, правните субјекти чии производи се рекламираат задолжително ќе ги почитуваат одредбите од Уставното за начинот на огласување на лековите и медицинските помагала, Законот за лекови и медицински помагала, како и останатите релевантни законски прописи кои важат на територијата на Република Северна Македонија. Во таа смисла издавачот на списанието ја именува своја одговорност од моментот што ја би настанала поради непочитување на споменатите одредби од страна на правните субјекти, како и за каква било штета која би настанала поради употреба или злоупотреба од користењето на содржините и рекламирањето на производите во списанието. Забрането е користење или копирање на содржините од магазинот BETTY за какви било цели, без претходно писмено одобрување од страна на издавачот на магазинот. Редакцијата на списанието BETTY нема одговорност за ги враќа примените текстови, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175

www.betty.mk





11 Март 2021

## СВЕТСКИ ДЕН НА БУБРЕГОТ



Светскиот ден на бубрегот World Kidney Day е најодбележуван настан во светот кој се фокусира на важноста на здравјето на бубрезите.

Светскиот ден на бубрегот се одбележува секоја година во вториот четврток од месец март, во повеќе од 200 земји ширум светот на сите континенти.

Македонија преку активностите на Здружението на бубрежно болни граѓани Нефрон уште од 2007 година е приклучена кон светската кампања на меѓународните организации ISN и IFKF World Kidney Day и од тогаш во соработка со стручните медицински здруженија, институциите, пациентите и медиумите во нашата земја спроведуваме активности за подигнување на јавната свест за хроничните бубрежни болести за нивната превенција, дијагностицирање, третманот и справувањето со болеста.

Секоја година светската кампања е насочена кон одредена тема асоцирана со хроничната бубрежна болест, а во 2021 година слоганот на кампањата е: „Живеј квалитетно со бубрежната болест“.

Бубрежните болести се незаразни болести кои во моментов погодуваат над 850

милиони луѓе ширум светот. Еден од десет возрасни има некоја форма на хронично заболување на бубрезите. Во глобални рамки ХББ (хроничната бубрежна болест) секоја година расте и се предвидува дека во 2040 година ќе биде петта болест како причина за смртност на годишно ниво.

И во Македонија според статистиката 1 од 10 возрасни или околу 200 000 граѓани имаат некоја форма на бубрежно заболување. Во краен стадиум на болеста (стадиум 5), кога е неопходно да се примени бубрежно-заместителна терапија, се лекуваат 1600 пациенти на дијализа во 23 центри за дијализа низ државата. Дијализата е најчесто застапен метод во нашата земја за третирање на крајниот стадиум на бубрежната болест кога двата бубрега повеќе не можат да ги извршуваат функциите кои се од витално значење за организмот. 1600 лица секој втор ден го продолжуваат својот живот благодарјќи на дијализата. Тие поминуваат по 4-5 часа во дијализен центар каде им се прочистува крвта од сите отрови и вишок вода од организмот благодарение на апаратот за дијализа. Дијализниот третман е тежок и исцрпувачки за пациентите. Особено што

пациентот мора да се вклопи во нова животна рутина и да промени многу од своите животни активности и навики и да научи да живее со бројни рестрикции. Термините за дијализа се фиксни, чести, траат долго и не смеат да се пропуштаат. Секој втор ден пациентот на дијализа „купува“ време од својот живот, дијализирајќи се 4 -5 часа за да живее во следните 48 часа.

Иако најоптимален метод на лекување на бубрежната болест е трансплантацијата на бубрег, сепак, во нашата земја е недоволно применуван. Трансплантацијата на бубрег од жив донор или од кадавер е сложена медицинска процедура кога во телото на болниот се „пресадува“ орган од друг човек. Дарителот може да биде познат член од семејството или, пак, непознат дарител, кога со „органодарителство“ органите од починати лица со мозочна смрт се пресадуваат во телото на други лица за да се спаси нивниот живот. Кога органодарителството би било повеќе развиено и би се вршеле повеќе трансплантации, повеќе луѓе би можеле да живеат достоинствено и поквалитетно со бубрежната болест. Трансплантираниот



пациент е рехабилитиран, може да им се врати на своите животни обврски, да придонесува за семејството и општеството, не е „врзан за апарат“ и може да патува...

Квалитетот на живеење кај пациентите со хронична бубрежна болест варира и во зависност од нивниот карактер, опкружувањето, семејната атмосфера, како и од другите придружни болести.

Хроничната бубрежна болест (ХББ) е опасна и тивка болест која најчесто доцна се дијагностицира. Бубрежните болести можат да се превенираат и да се лекуваат доколку на време се откријат. Со навремено дијагностицирање и соодветно лекување ќе се одложи или ќе се избегне доаѓањето на крајниот петти стадиум на болеста.

Затоа апелираме секој човек најмалку еднаш годишно да ја проверува функцијата на бубрезите. Тоа се врши преку едноставни тестови на крвта и урината (мерење на вредностите на уреа и креатинин). Оваа проверка може да ја направи матичниот лекар преку анализи во секоја лабораторија. Вредноста на креатининот и во светски рамки досега се покажал како најдобар маркер за мерење на бубрежната функција.

Повеќето луѓе немаат симптоми сè додека хроничната бубрежна болест не напредне. Човекот може да изгуби до 90 % од функцијата на бубрезите без да почувствува никакви знаци или болки. Токму затоа таа е позната како „тивок убиец на организмот“. Високиот крвен притисок и дијабетесот се најчестите причинители за појава на бубрежна болест кај возрасните.

*Со одговор на неколку едноставни прашања може да дознаете дали сте во ризик да развиете хронична бубрежна болест:*

- Дали имате висок крвен притисок?
- Дали имате дијабетес?
- Дали во вашата фамилија имало бубрежни болни?
- Дали имате прекумерна телесна тежина/обезност?
- Дали сте пушач?
- Дали сте на возраст над 50 години?
- Дали потекнувате од подрачје во кое познавате повеќе од 5 лица кои одат на дијализа?

\*\*\* Доколку одговорите со ДА на повеќе од едно прашање од наведените,

задолжително советувајте се со вашиот матичен лекар за контрола на вашите бубрези!

Сепак, превенцијата на бубрежната болест е можна со применување здрави начини на живот и исхрана, кои може да се практикуваат од најрана возраст.

*Постојат 8 златни правила кои го намалуваат ризикот од ХББ – хронична бубрежна болест а тоа се:*

1. Бидете активни и вежбајте
2. Редовно контролирајте го шеќерот во крвта
3. Мерете и регулирајте го крвниот притисок
4. Хранете се здраво и контролирајте ја вашата телесна тежина
5. Пијте доволно течности, особено вода
6. Не пушете
7. Не земајте лекови на своја рака
8. Редовно, најмалку еднаш годишно проверувајте ја функцијата на вашите бубрези.

Симптоми кои може да укажат на појава на болеста се отечени глуждови, замор, тешкотии во концентрацијата, намален апетит, крв во урината или пенеста урина. Навремена дијагноза на болеста ќе придонесе за успешно справување со неа и ќе го одложи или ќе го запре нејзиниот напредок. Затоа, редовно помислувајте на своите бубрези и грижете се за нив додека се здрави, бидејќи тие се едни од виталните органи без кои не може да се живее нормално.

*Сè останато е само „приспособување“ на болеста која во голема мера ќе ви го одредува животот.*

м-р Душко Ѓорѓиев, претседател  
Здружение на бубрежно болни граѓани  
НЕФРОН – Скопје



***Хроничната бубрежна болест (ХББ) е опасна и тивка болест која најчесто доцна се дијагностицира.***





НЕВОЛНО МОКРЕЊЕ

# Енуреза

Енуреза или неволно мокрење се дефинира како недостаток на контрола на мокрење кај дете доволно големо да го контролира празнењето на мочниот меур. Во зависност од тоа во кој период од едно деноноќие се јавува енурезата се карактеризира како ноќна или дневна енуреза. Контролата на празнење на мочниот меур кај едно дете вообичаено се воспоставува на возраст од две и пол години, но може да биде и одложена, а да не е абнормална.

Најчеста причина за дневната енуреза е од психолошка природа. Вообичаени фактори за активирање се, на пример, раѓање на брат или сестра, почеток на одење во градинка, недоразбирања во семејството, развод на родителите или некоја траума. Освен психолошката природа, енурезата се јавува и како последица на органска причина, како што е невролошка дисфункција на мочниот меур, нередовно или отежнато празнење на цревата (констипација) спинална аномалија или некоја вродена аномалија на уринарниот тракт, како и присуство на инфекција.

Ноќната енуреза популарна како „мокрење во кревет“ е неконтролирано празнење на мочниот меур во тек на сон, при што детето не е свесно за својата постапка. Многу е почеста кај момчињата и може да биде комбинирана со дневна енуреза. Се карактеризира како примарна, што

значи дека детето никогаш немало воспоставено контрола врз празнењето на мочниот меур. Секундарната енуреза се јавува кај деца кои претходно не мокреле во кревет најмалку 6 месеци, па од некоја причина повторно се јавил рецидив на ноќно мокрење.

Причини има многу, најчесто од психолошки карактер, но секогаш треба да се мисли и на органска природа на енурезата. Детето станува свесно кога треба да го испразни мочниот меур на возраст од две до три години, а добра дневна контрола се воспоставува до четвртата година (кај девојчињата и порано). Но, кај некои момчиња може инцидентно да се случи ноќно мокрење и по четвртата година.

Постојат повеќе причини за појава на ноќна енуреза, една од нив е кога телото не праќа вистински сигнали. Имено, телото природно лачи материја вазопресин кој дејствува на бубрезите и им „кажува“ да го намалат лачењето на урина во текот на ноќта.

Ако нема доволно лачење на вазопресин, таа порака не стигнува до бубрезите, мочниот меур се преполнува во текот на ноќта и неконтролирано се празни додека детето спие. Друга причина е намалениот функционален меур капацитет на мочниот меур во текот на ноќта. Сите луѓе се разликуваат по прагот на надразливост



потребен да се разбудат од сон. Децата со тврд сон послабо реагираат на сигналот за преполн мочен меур, при што не се будат за да го испразнат. Оваа состојба често е комбинирана со дисфункција на вазопресинот. Не е ретка и наследната причина за појава на ноќна енуреза.

Едни од советите кои ги препорачуваме се: Обидете се да ги промените навиките за пиење течности кај детето при крајот на денот. Детето треба да пие доволно течности во текот на денот, а притоа да се одбегне давање течности пред спиење. Да се избегнуваат газирани пијалаци. Режимот на исхрана да се промени доколку детето има често тврд измет. Давајте храна богата со растителни влакна, свежо овошје и зеленчук, интегрален леб. Обидете се преку систем на наградување да го поттикнете детето на подобра контрола врз мокрењето. Секогаш водете сметка детето да се измокри пред спиење или будете го во текот на ноќта во исто време. Иако постои мислење дека овој проблем поминува со развојот на детето, никогаш не треба целосно да се игнорира и доколку не се третира адекватно може негативно да влијае врз неговиот развој и самопочит.



Постојат ефективни брзи и сигурни начини на лекување. Наједноставно, употреба на витамини од Б-групата како сируп Б-комплекс се покажала како добар инструмент во справување со овој проблем, особено кај психогената причина. Како и да е, доколку вашето дете има проблем со неволно мокрење секогаш посветете се со педијатар.

д-р Јасна Јермилова, педијатар  
ПУЗ МЕДИКА МИМ



## 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





Фармацевтски техничар  
Тања Митрова  
АПТЕКА ФАРМАКА СТРУМИЦА

**КОИ ПРЕХРАНБЕНИ ПРОИЗВОДИ ПРИДОНЕСУВААТ ЗА ЗАЧУВУВАЊЕ И ПОДОБРУВАЊЕ НА ЗДРАВЈЕТО И УБАВИНАТА НА КОСАТА?**

ЗА НЕГА НА КОСАТА НАЈВАЖНИ СЕ ВИТАМИНИТЕ:

**Витамин А** – го промовира лачењето на себумот од кожните жлезди. Себумот е масна компонента која превенира сушење на скалпот и го чува здравјето на косата.

**Витаминот Е** е антиоксидант растворлив во липиди, молекула што е во состојба да ги неутрализира слободните радикали во кожата, косата и телото. Витаминот Е се здоби со голема популарност поради неговата можност да ја претвори влажната, сува коса во бујна и сјајна. Се верува дека витаминот Е може да го намали опаѓањето на косата, да го подобри здравјето на скалпот и циркулацијата и да даде сјај на косата.

**Витамин Д.** Некои студии покажуваат дека витаминот Д многу влијае врз растот на косата, па затоа се препорачува редовно да се внесува преку исхраната. Витаминот Д го има во рибата (харинга, сом, пастрмка и лосос), но, исто така, и во кравјото, како и во соиното млеко.

**Витаминот Ц** е од суштинско значење за производство на колаген, протеин што дава форма и сила на многу ткива, особено на ноктите, косата и забите. Витаминот Ц, исто така, е многу важен за здравјето на косата, бидејќи го намалува расцепувањето на влакното и ја одржува косата густа и силна. Како што е познато цитрусните овошја (портокал, лимон) се богати со витамин Ц, но богати со витамин Ц, исто така, се и доматиите, компирите, јагодите итн.

**Витамин Б.** Кога станува збор за одржување на косата, витаминот Б е ваш пријател. Фолатот е најзаслужен за цврстината и сјајот на влакното. Еве што треба да вклучите во исхраната: зелени салати, житни растенија, риба, пилешко, мисиркино месо, грав, ореви, разни видови морска храна. Фолатот е најзастапен во: гравот, леќата, спанаќот, аспарагусот и др. Од не помала важност се цинкот, железото и калциумот.

**Цинк** – покрај многуте здравствени придобивки, цинкот помага за заштита на косата од опаѓање. Внимавајте вашата исхрана да вклучува цинк. Храна богата со цинк е: морската храна како остригите, јастогот и ракот, некои видови месо како говедското, свинското и пилешкото, а цинкот го има и во јајцата, гравот, јогуртот, како и во некои јаткасти плодови.

**Калциум** – Калциумот е клучен за цврстината на вашата коса, па затоа обрнете му големо внимание. Најмногу го има во млечните производи, но исто и во брокулата, кајсиите, портокалите и сардините.

**Железо** – Доколку косата ви опаѓа повеќе од вообичаено, тоа може да биде знак на анемичност и недостиг на железо. Затоа обрнете внимание вашата исхрана да вклучува производи богати со железо, како: јунешко месо, црн дроб, спанаќ, соја, артичоки и сливи. Доколку, пак, недостигот е голем, може да размислите за внесување железо со помош на лекараства, за што задолжително мора

да се консултирате со доктор, бидејќи претераната употреба на вакви производи може да биде опасна. Исто така, се препорачува консумирање витамин Ц за подобра апсорпција на железото во организмот.

Природните масла, исто така, се многу важни за убавината и здравјето на косата. Најчесто користени се маслото од рузмарин, лаванда, кедрар и многу други.

Рузмариноот од многу одамна се користел за да спречи келавост. Како третман за коса рузмариноот може да се користи во вид на чај, така што ќе ја прелиете целата коса или, пак, ќе го масирате скалпот на косата со масло од рузмарин. Почекајте да дејствува, потоа добро измијте го.

Лаванда. Освен по нејзината моќ за смирување на сетилата, лавандата е корисна и за вашата коса. Масирајте го скалпот со масло од лаванда три пати неделно и сами ќе го забележите резултатот.

Кедар е една од најупотребуваните состојки за производство на парфери и разни козметички производи, но неговата употреба не запира тука. Маслото од кедрар слободно искористете го за зајакнување на вашата коса.

Доколку имате сува коса важно е да внесувате производи кои содржат сулфур и бакар, како што се: лигњи, краставица, лук, кромид, зелка, тиквички.

*Еве неколку идеи за маски за коса кои можете сами да ги направите во домашни услови:*

*Доволно е еднаш неделно да се става маска за коса која можете и сами да ја направите. Потребно е да користите билни масла како чичково, рицинусово или маслиново во комбинација со мед и јајце.*

## Маска со јајце

Јајцата се богати со многу хранливи супстанции, витамини Д, А и Б, железо и протеини. Всушност, протеините во јајцата се едни од најквалитетните протеини кои може да се најдат во храната. Кои хранливи материји од јајцата ќе ви помогнат во нега на косата?

Протеини: го негуваат коренот на косата и овозможуваат побрз раст

Масти: даваат природен сјај на косата

Витамин А: помага при кршлива коса

Витамин Д: ја заштитува косата од опаѓање



Калциум: помага во забрзување на растот на косата  
Како да подготвите домашна маска за коса од јајца?

Потребни намирници:

1 јајце (за подолга коса, користете 2 јајца)

1/2 чаша млеко

сок од 1 лимон

2 лажички маслиново масло

Начин на подготовка:

Одвојте ги белките од жолчките, во зависност од тоа каква коса имате. За масна коса, користете само белки од јајца, за сува коса само жолчки од јајца или цело јајце за нормална коса. Ставете го делот од јајцето што го користите во еден сад. Промешајте добро и додајте го млекото и маслиновото масло и заедно промешајте. Додајте го и лимониовиот сок.

Нанесете ја маската на скалпот на косата, а потоа нанесувајте кон врвовите. Косата замотајте ја во капа за туширање или пластична неса и оставете да стои 15 минути. Измијте со млека вода и органски шампон.



## Маска со банани

Бананите се најдоброто овошје кое може да го најдете во текот на целата година. Богати со витамини, антиоксиданти и природни масла, бананите се одличен избор за подготовка на домашна масна за коса. Маската од банани ќе ги зајакне влакната на косата и ќе ја зголеми нивната еластичност.

Еве кои се моќните нутриенти во бананите кои ќе бидат во функција на вашата коса:

Витамин А: помага кај сува и оштетена коса

Витамин Е: ги зајакнува фоликулите на косата и ја потхранува

Витамин Ц: ја регулира маснотијата во косата.





Како да подготвите маска со банана?

Потребни намирници:

1 или 2 излупени банани

1 лажица кокосово масло

1 лажица маслиново масло

1 лажица мед

Начин на подготовка:

Изблендирајте ги бананите во блендер. Додајте ги медот, кокосовото масло и маслиновото масло и повторно изблендирајте. Нанесете ја маската на влажна коса и оставете да отстои 10 минути. Потоа измијте ја косата само со млека вода.

#### Домашна маска со јогурт

Јогуртот е преполн со антиоксиданти, витамини, калциум и протеин. Има негувачко дејство и е особено полезен за масна коса.

Како да ја подготвите?

Потребни намирници:

1/2 чаша јогурт (или помалку, во зависност од должината на вашата коса)

1 лажица јаболков оцет

1 лажица мед

Начин на подготовка:

Измешајте го јогуртот, јаболковиот оцет и медот во еден сад. Нанесете ја мешавината на скалпот, нежно пренесувајќи ја кон краевите на косата. Оставете да дејствува 15 минути, потоа измијте со млека вода и шампон.

Како останатите намирници кои се користат во овие маски се полезни за вашата коса?

#### Маслиново масло

Ја хидрира косата, т.е. дејствува како природен навлажнувач. Одлично е за нега на сува и оштетена коса и за расцепка врвови, давајќи и природен сјај и свежина на косата.

#### Млеко

Ја омекнува косата.

#### Лимон

Лимонот дејствува на тој начин што ги затвора порите на скалпот, а со тоа го ослободува од вишокот на маснотии во вашата коса. Но, мора да бидете внимателни — тој може да ја осветли бојата на косата, па осигурајте се дека сокот од лимонот ќе го користите доволно разреден со вода, во сооднос 1:2.

#### Кокосово масло

Одлично за одржување мека и здрава коса, давајќи и истовремено сладок мирис. Кокосовото масло дејствува против оштетена коса, особено по нејзиното изложување на сонце или на променливо време.

#### Мед

Медот е многу полезен, особено ако имате сува коса или првут. Со своето регенеративно дејство ја негува косата, давајќи и природен сјај.

Јаболков оцет

Јаболковиот оцет ќе ви помогне да се ослободите од вишокот на маснотии на скалпот и косата и ќе ве ослободи од првутот и чувството на постојано чешање во главата.



# Neutrogena®

DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS



БЕЗ БРЧКИ

ЕЛАСТИЧНА

ТОНИРАНА

\*се однесува на дневниот/ноќниот крем



**НОВО**

## Cellular Boost

Видливо ги намалува **брчките** и го подобрува **тонот** и **еластичноста** на кожата за само 4 недели\*.



Савка Тодоровска  
**ПРЕТСЕДАТЕЛ НА  
 НАЦИОНАЛНИОТ СОВЕТ  
 НА ЖЕНИТЕ**

*Подолго од триесет години спроведува активности за подигање на свеста на жените, нивна едукација, економско зајакнување, поттикнување на женското претприемништво, особено на жените од руралните средини и ранливите категории.*

# ЖЕНИТЕ ТОА ГО МОЖАТ!

*Жените да бидат сигурни, вешти, самостојни, силни и истрајни пред секој предизвик.*

*Савка Тодоровска*

## КАКО ВИЕ СЕ НАЈДОВТЕ ВО ПРИКАЗНАТА ЗА РОДОВА ЕДНАКВОСТ?

Општествено одговорното дејствување на секој поединец е од исклучително значење за заедницата во која живее и создава. Тоа не е привилегија на одреден сталеж, ниту, пак, е предодредено според полот или верата, нацијата или возраста. Општествено одговорното дејствување е посакувано во секоја област, бидејќи убедена сум дека секаде постои простор за унапредување и развој. Така и јас ја открив насоката на мојот интерес. Со распаѓањето на некогашната заедничка држава и еднопартискиот систем, виорењето на војните во соседството и останатите немири, завладеа некаков вакуум на организираност во нашата држава. Не знаевме што ќе се случува со државата, но јас едноставно знаев дека жените, како половина од популацијата од земјата, треба да го дадат својот придонес и да стекнат еднаков третман во сите сегменти на општеството. Така, на 28 февруари 1991 година станав лидерка на една од првите НВО во новиот систем, Организацијата на жените на градот Скопје и општините. Полни со ентузијазам и јасна определба, сите членки од Организацијата бевме секаде каде што можеше да се даде придонес кон мирот и благосостојбата на државата и регионот. Во тоа време нашата држава важеше за оаза на мирот. Така, помагавме да си дојдат дома војниците од тогашната ЈНА, да остане Воената болница со сета медицинска опрема во нашата држава, учествувавме во мировни активности, постојано бевме ангажирани околу распределба на хуманитарна помош, згрижување на жените и децата од БиХ, крводарување во Србија, помош на мајките во Хрватска и сл. Тогаш ги поставивме основите на женското движење во независната и суверена држава и беше повеќе од јасно дека тоа е само почетокот. Со развојот на државата

несомнено се развиваа и областите во кои треба јакнење на позицијата на жените, па така ја започнавме и успешно ја реализиравме програмата за политичко јакнење на жените со која сите политички партии потпишаа согласност за зголемување на процентот на жените во политиката, ги јакнеме жените во деловната заедница. Жените жртви на насилство ја добија правата национална СОС линија преку која можат да пријават насилство и да добијат поддршка. Охрабрување и поддршка се сè уште потребни и затоа со несмалено темпо продолжуваме да се обединуваме и да дејствуваме за подобра иднина на сите.

## ДОКОЛКУ БИ ТРЕБАЛО ДА НАПРАВИТЕ ПРОФИЛ НА ЖЕНИТЕ ВО МАКЕДОНИЈА, КАКО БИ ГИ ОПИШАЛЕ?

Образовани, работливи, остроумни, посветени на работните задачи и на семејството. Но, сè уште оптоварени со стереотипите за позицијата на жената во семејството и општеството. Оттука, сè уште е помал бројот на жени во Извршната власт, во управните и надзорните одбори, директори на регулаторни тела, на медиуми, градоначалнички и сè уште нема жена Претседател на државата, претседател на Парламентот, Владата и сè помал број на носители на големи бизниси. Тоа би рекле дека е сè помалку или воопшто ги нема жените на позициите каде се носат одлуки и каде, всушност, се наоѓа моќта. Жените во РСМ се половина од популацијата, 10 % повеќе од машките колеги, се со високо образование, магистерки и докторки на науки. Има успешни жени во нашата земја, од различни области, но тоа сè уште е недоволно според тоа што тие можат. Но, жените ја сменија сликата во Парламентот каде од четири жени од



1991 година денес се 44, со што едно време бевме земја-лидер во регионот. Жените тоа го можат, јас знам, но потребен е и влог од институциите на државата. Отворање субвенционирани сервиси за поддршка и помош на семејствата, при што жената ќе може да ги отргне „стереотипните“ одговорности од својот грб и слободно да се вклучи во бизнисот и општествено-политичките активности. Едноставно ќе има повеќе време за љубов на сите членови во семејството.

#### КАКО ВИЕ ГО ДОЖИВУВАТЕ 8 МАРТ?

8 Март е Меѓународен ден за правата на жената-работничка, кога жените се побуниле за осумчасовно работно време и за поголема плата. За жал, и денес во 21 век и во нашата земја има жени-работнички кои ги немаат остварено овие права, иако за тоа постојат закони каде сè е убаво напишано. Но, за жал, постојат страв од пострашното, жените да бидат отпуштени и затоа тие работат и по две смени, не се доволно платени и сè така во недоплед. Затоа треба законите да се стават во функција, жените-работнички и воедно жените во руралните средини и сите останати, по кој било основ маргинализирани жени, да бидат запознаени со законите и да ги бараат своите права, да не трпат какво било насилство, мобинг и тоа да го пријават кај Народниот правобранител. Да бидат истрајни, да се здружени, едуцирани, вклучени во процесите на работа и правда за себе и за идните генерации.

#### КОЈА ВАША АКТИВНОСТ ЈА СМЕТАТЕ ЗА НАЈЗНАЧАЈНА ВО ВАШАТА КАРИЕРА?

Активностите се бројни и ниту една не е помалку важна од другата под мотото „Заедно сме посилни“:

Отворање на првата СОС линија за жени жртви на семејно насилство, а денес во нови услови мобилна, бесплатна со 24-часовна достапност од сите оператори, без префикс, на 141700;



Ратификација на Истанбулската конвенција против насилството над жените;

- Промена на Изборниот законик и воведување квота за воведување на жените во структурите на одлучување на национално и локално ниво;
- Основање на првата мрежа на невладини организации СОЖМ, каде се вклучени над 100 женски организации;
- Работа на мобинг со проектот „Како на шефот да му кажеш НЕ“;
- Активности против трговија со жени;
- Членство во мрежата на европското движење за борба против насилството врз жените WAVE;

## ИМУНИТЕТОТ Е ПРИОРИТЕТ

PROTECT

# IMUNOBETA

β - glukan сируп и капсули

- ✓ За зајакнување на имунитетот
- ✓ Како помош кај вирусни, бактериски и габични инфекции
- ✓ Кај зголемен стрес, замор и исцрпеност
- ✓ За деца и возрасни



esensa  
www.esensa.rs



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

SEPTIMA  
Христо Татарчев 13 бр.9 Скопје  
тел: 02/3060-175





- Членство во Светскиот совет на жени (ICW);
- Работа со жени од руралните средини и нивно вклучување во бизнисот, при што имаме позитивни примери каде жените отворија свои бизниси и успешно ги реализираат.

#### КОИ РАБОТИ СЕ КЛУЧНИ ЗА ПОСТИГНУВАЊЕ НА РОДОВАТА ЕДНАКВОСТ?

Еднаква вклученост и заедничко ангажирање на институциите, мажите и жените. Надминување на стереотипите за местото и улогата на жената, отворање субвенционирани сервиси, со достапни цени што ќе овозможат жените да се охрабрат и да се вклучат, непречено, во сите предизвици.

#### ДАЛИ НЕДОСТАСУВА МЕЃУСЕБНА ПОДДРШКА ПОМЕЃУ ЖЕНИТЕ ВО НАШАТА ЗЕМЈА?

Посебно не, односно тоа не е генерална состојба. Тоа е одлика на поединец без оглед на полот. Нееднаквиот третман, неправедноста во поедини случаи може да доведе до незадоволство и недоволна поддршка меѓу жените. Но, тоа не е ништо поразлично од машката популација.

#### КОГА СМЕТАТЕ ДЕКА ЖЕНАТА Е НАЈМОКНА?

Мокна е во знаењето, информираноста, здравјето, самодовербата и независноста. Ако сето ова го има жената, таа е мокна.

#### СО КОИ ЗБОРОВИ БИ САКАЛЕ ДА ГИ ОХРАБРИТЕ СИТЕ ОНИЕ ШТО СЕ СООЧУВААТ СО КАКОВ БИЛО ВИД НА НАСИЛСТВО?

Насилството од кој било вид е голем проблем, јас би ги охрабрила жените: Знај, не си сама. Охрабри се и пријави на мобилна, бесплатна СОС линија, од сите оператоти, без префикс, 24/7, со загарантирана дискреција: 141700. Решение има секогаш и за секого.

#### КОЈА Е ВАШАТА МОТИВАЦИЈА СО КОЈА 30 ГОДИНИ НЕУМОРНО СЕ БОРИТЕ ЗА РОДОВАТА ЕДНАКВОСТ?

Мотивирана сум од резултатите од изминатите 30 години:

- Зголемен број на жени во структурите на одлучување на национално и на локално ниво;
- Постојење на закони, стратегии и стандарди и можности за решавање на проблемот на насилство од секаков вид;
- Ратификувана Истанбулската конвенција против насилството врз жените;
- Сè поголем број на образовани, независни жени кои можат да прават промени;
- Зголемен број на жени во бизнисот;
- Зголемен број на основани организации на жени кои се борат за родовата еднаквост;
- Зголемен број на млади жени, заинтересирани за унапредување и вклученост во сите сфери на општествениот живот.

Но, секогаш може повеќе!

#### Која е пораката што би сакале да ја упатите до сите жени читателки на BETTY магазин?

Најнапред да се здрави, физички и духовно. Да внимаваат на своето здравје на секаков начин. Ако се тие здрави, ќе се во можност да бидат секогаш на помош на своите најмили и најдраги. Како еднакво важно, иако е на крај, жените да бидат сигурни, вешти, самостојни, силни и истрајни пред секој предизвик. Жените тоа го можат!



ПРИРОДНИ  
ВИТАМИНИ

## СПРЕМНИ ЗА ПРОЛЕТТА!!!

- Чувари на имунитетот  
- Помош при респираторни инфекции  
- Заштита од оксидативен стрес



**SELENIUM**  
Selenomethionine 100mcg

60 tablets  
Dietary Supplement



**ZINC**  
10mg Zinc Gluconate 100mg Zinc

60 tablets  
Dietary Supplement



**VITAMIN D3**  
Cholecalciferol 1000IU 2000IU

30 softgel capsules  
Dietary Supplement



**VITAMIN C500**  
Ascorbic Acid 500mg

40 tablets  
Dietary Supplement



**VITAMIN C1000**  
Ascorbic Acid 1000mg

40 tablets  
Dietary Supplement

[www.synevit.net](http://www.synevit.net) 02 3225 843





# ОВАА ГОДИНА ЖЕНИТЕ ЈА ПИШУВААТ ИСТОРИЈАТА..... ПОВТОРНО

Светски ден на женското  срцево здравје

Кардиоваскуларните болести продолжуваат да бидат најголема закана за здравјето на жената.

Една од три жени е во ризик од кардиоваскуларно заболување. Речиси 80 проценти од срцевите проблеми може да се спречат. Колку повеќе жената знае за срцевите заболувања толку повеќе може да ги победи.

„Алкалоид“ АД Скопје, Здружението на Кардиолози на Северна Македонија и фармацевтите оваа година заедно се приклучија кон одбележување на Светскиот ден на женското срцево здравје. Обединети да придонесеме за подобро здравје на сите жени.

Придружете ни се и ВИЕ заедно да ја подигнеме свеста и да направиме разлика, бидејќи **оваа година жените ја пишуваат историјата... повторно.**



ЗДРУЖЕНИЕ НА КАРДИОЛОЗИ  
НА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА





# PCOS

## ПОЛИЦИСТИЧЕН ОВАРИЈАЛЕН СИНДРОМ

актуелна тема на  
денешницата



И покрај името, PCOS нема ништо заедничко со цисти на јајчници. Ултразвукот не е метода со која самостојно можеме да потврдиме или да исклучиме постоење на овој метаболички синдром. Можно е да имате уреден ултразвучен наод, а да постојат хормонски дисбаланс и PCOS. Исто така, можно е на ултразвук да видиме јајчници кои се полни со мали антрални фоликули и тоа НЕ ЗНАЧИ дека жената има PCOS (доколку има регуларни овулаторни менструални циклуси и уреден хормонален статус). Можеби имате и временски/привремен PCOS кој може да се надмине (особено кај тинејџери дијагнозата PCOS не се потврдува кај девојки кои имаат помалку од три години менструални циклуси или post pill PCOS доколку сте примале контрацептивни пилули со антиандроген).

Во алгоритмот за дијагностицирање PCOS, најпрвин се прашуваме дали тоа е навистина PCOS? Да, доколку има знаци на вишок андрогени мерливи на биохемиски тест или клинички симптоми за вишок на андрогени хормони (конгенитална адренална хиперплазија, висок пролактин, одредени типови контрацептивни пилули). Во случај да потврдиме дека станува збор за PCOS, продолжуваме понатаму.

### ДАЛИ ИМАТЕ ИНСУЛИНСКА РЕЗИСТЕНТНОСТ?

Инсулинската резистентност значи високо ниво на инсулин измерен во крвта или откриена со инсулин стимулациски т.н. Крафт тест. Доколку се потврди дека е висок инсулинот, тој преку ендогени механизми води до зголемено ниво на андрогени хормони (дејствувајќи на тека-клетките во јајчниците) и во тој случај имате инсулински резистентен PCOS.

Измерете ја вашата половина – инсулинската резистентност може да предизвика дебелина \*apple shaped, така што колку е поголем обемот на половината, толку е поголема веројатноста дека имате инсулинска резистентност.

\*Не мора да имате прекумерна тежина за да имате инсулинска резистентност, може да имате и нормален БМИ и истовремено покачен инсулин.

Третманот на инсулински резистентен PCOS се врши успешно со хигиено-диететски режим (најсоодветна е храна со низок гликемиски индекс и протеинска храна), аеробни вежби и суплементи (миоинозитол и магнезиум).

Доколку се потврди дека немате инсулинска резистентност, се прашуваме дали симптомите почнале кога сте прекинале со контрацептивна терапија? Тоа е т.н. post pill PCOS. Често се случува да се појави привремен скок на андрогени кој е последица од прекилот на дросперинон или ципротерон (компоненти на контрацептивните пилули Диане, Јасмин итн.). Во таков случај, се препорачува да се информира пациентот дека тоа е временска состојба предизвикана поради прекин на контрацептивната терапија и може да се употребуваат додатоци во исхраната кои помагаат во намалување на андрогени нивоа, како цинк, реиши печурки, DIM, мелатонин.

Доколку не сте користеле неодамна контрацепција, продолжуваме понатаму.



## ДАЛИ ИМАТЕ ЗНАЦИ ЗА ХРОНИЧНА ИНФЛАМАЦИЈА?

Хроничната инфламација може да ги стимулира јајниците да произведат поголеми количини тестостерон и во тој случај примарен фактор е инфламацијата и станува збор за инфламаторен тип PCOS.

Третманот на инфламаторен PCOS е да се детектира и коригира причината за инфламацијата. Таа може да е предизвикана како последица на сензитивност на одреден тип храна (лактоза, глутен). Друга честа причина за хронична инфламација се проблеми со цревниот микробиом или хронична активација на масните клетки т.н. хистаминска интолерантност.

Симптомите на хронична инфламација се:

Необјаснив замор, главоболки, мускулни и коскени болки, цревни проблеми, хронични кожни проблеми како егзем, псоријаза итн.

За овој тип на PCOS цинк и N acetyl cysteine се покажале како успешни додатоци во исхраната.

Доколку немате знаци на хронична инфламација, можеби вие сте едни од оние што имаат адренален тип PCOS.

Кај повеќето жени со дијагностициран PCOS се покачени нивоата на сите три машки полови хормони – андростендион, тестостерон и DHEAS.

Кај адренален PCOS е покачен само хормонот DHEAS (кој е со потекло од надбубрежната жлезда), а останатите се со уредни вредности. Овој тип PCOS го имаат само 10 % од жените и причината е несоодветен одговор на телото на стрес. Третманот кај овој тип PCOS е да се применуваат техники за намалување стрес, адаптогени билки (ашваганда, родиола), магнезиум. Што ако ви е речено дека имате PCOS, а не се пронајдовте во ниту еден од овие критериуми?

## ВО ТОЈ СЛУЧАЈ, ДАЛИ НАВИСТИНА ИМАТЕ PCOS?

Доколку изостанокот на менструалниот циклус е вашиот единствен симптом (без знаци за вишок андрогени потврдени биохемиски или преку клинички видливи симптоми), можеби станува збор за хипоталамична аменореа (фокусирајте се на LH хормонот кој е висок кај PCOS, а низок кај хипоталамична аменореа).

д-р Марија Коцева  
гинеколог-акушер  
ПЗУ Д-Р ЛОЖАНКОВСКИ



# НАМАЛУВАЊЕ ДО

# -70%

...НА ЛИНИИТЕ ЗА НЕГА НА КОЖА

 **САПНАВО**



**САПНАВО  
EXCLUSIVE**



... И НА ПРОИЗВОДИТЕ КОИ СОДРЖАТ  
ПРИРОДЕН ЕКСТРАКТ ОД КАНАБИС БОГАТ СО CBD

## КАНОИЛ® КАНОИЛ® БИО



Акцијата ќе трае три месеци, од почетокот на февруари до крајот на април.

 **РеплекФарм**



# КАНАБИС ВО МЕДИЦИНСКИ ЦЕЛИ



- Кога зборуваме за препарати од канабис, секогаш приоритет во однос на нивниот квалитет ни е колку во нив е успеано да се изолира и да се задржи богатството кое природата штедро го дарила на ова растение со биолошки неповторлив состав и потенцијал.

Целта на процесите на екстракција е преку внимателно креирање и строго стандардизирање на условите на изведба да се изврши „извлекување“ и концентрирање на што повеќе од биолошко-активните компоненти на растението. Притоа се инсистира на максимално избегнување постапки и агенсии со кои во финалниот екстракт може да биде компрометиран/нарушен биолошкиот сооднос. Во прв ред се избегнуваат термички експозиции, при кои голем број термолабилни компоненти перманентно се губат.

Затоа што најзначајната вредност на сите финални производи од канабис, пред сè, е инкорпорирањето природен, потполн, повреден “Full Spectrum” екстракт од канабис, кој е добиен со софистицирана „ладна“ постапка на екстракција.

Нема простор за споредба на квалитетот и потенцијалот на производите со “Full Spectrum” екстракт, во однос на оние во чие производство се користат цврсти прочистени изолати од канабиноиди или дури и цврсти канабиноидни структури, кои може да се производ на органска синтеза.

- Декларацијата на препаратот мора да претставува јасна и недвосмислена информација за квалитативниот состав и концентрацијата на примарните канабиноиди, во прв ред, непсихотропниот CBD и психотропниот THC, формата во која се наоѓаат, нивното потекло и др. Секогаш изберете производ од медицински канабис, кој содржи природен екстракт од канабис, кој е носител на декларираниите количини на CBD и THC, а едновременно е носител и на

нивниот синергизам со другите бројни природни фитоконпоненти.

Неговата биолошка вредност е далеку повисока во однос на цврстите прочистени канабиноиди изолирани од екстракти или аналогни канабиноидни молекули добиени со органска синтеза...

- Хемиската форма во која се наоѓаат присутните канабиноиди во формулацијата мора да е јасно назначена на декларацијата.

Свежото растение примарно ги содржи канабиноидите во карбоксилирана/кисела форма, која е хидрофилна/растворлива во вода, а нерастворлива во масти и тешко ги минува липофилните (масните) бариери во човечкиот организам, поради што потентноста и потенцијалот на карбоксилираните форми на канабиноидите се пониски отколку на нивните декарбоксилирани/неутрални форми.

По контролирани постапки на декарбоксилација/активација, карбоксилираната/киселата форма на канабиноидите се трансферира во неутрална форма, која е липофилна/растворлива во масти, а нерастворлива во вода. Разбирливо, бидејќи оваа форма полесно ги минува липофилните (масните) бариери во човечкиот организам, има подобра ресорпција и пројавува поизразена потентност и потенцијал.

На пазарот може да се најдат и препарати од канабис во кои се декларира содржина на “CBD/CBDA” или содржината на „вкупен CBD“.

Кај овие производи најчесто не е дефиниран соодносот на двете хемиски форми на CBD; неутрална и кисела, поради што ваквите производи се со нестандартен квалитет и нестабилни, со променлив состав во пропишаниот рок на употреба.

- При избор на производ од канабис значајно е на декларацијата јасно да биде назначена информацијата дали се работи за „масло од коноп или канабис“ (Hemp Oil, Cannabis Oil или Hemp Extract, Cannabis Extract ) или „масло од семе од коноп“ (Hemp Seed Oil).

Неопходна е јасна дистинкција помеѓу овие поими со кои потрошувачите често се манипулираат.

Неспорно е дека од семето на индустрискиот коноп (Hemp Seed) со ладно цедење се добива висококвалитетно масло кое се користи во исхраната и во козметички цели, а кое за разлика од екстрактот од цветот или целата херба НЕ содржи канабиноиди.

Разликата во биолошката вредност на “Full Spectrum” природни екстракти од медицински канабис и прехранбеното масло од семе од коноп е сигнификантна...

- Многу значаен аспект на квалитет е здравствена безбедност, односно отсуство на контаминанти во препаратите од канабис за медицински цели.

Под овој аспект, во прв ред се подразбира соодветност кон пропишаните, строго лимитирани граници на толеранција на присуство на пестициди, тешки метали, резидуални органски растворувачи и други токсични материи, микотоксини (афлатоксини и охратоксин) и микробиолошка чистота.

-Затоа е значајно во екстракција да се користи висококвалитетен растителен материјал од сертифицирани вариетети од лиценцирани и акредитирани одгледувачи на канабис, со



контролирана здравствена безбедност во однос на отсуство на сите горенаведени контаминанти. -Процесите на одгледување, сушење, процесирање и пакување на сушениот цвет, транспорт и складирање, екстракција и технолошките постапки на инкорпорирање на екстрактите во различни фармацевтски формулации до финален производ во оригинално пакување, треба да се одвиваат во строго контролирани услови, со соодветен степен на микробиолошка чистота на просторот и опремата. - Битна предност е целокупното процесирање на хербата и процесите на екстракција да се одвиваат без ризици од контаминација, со отсуство на користење штетни агенси кои подоцна може да се јават како резидуални контаминанти во цветот, екстрактот и другите преработки. Соодветно, финалниот екстракт добиен со CO2 екстракција со користење гас со фармацевтски квалитет не содржи никакви резидуални органски растворувачи (нафта, петролетер, хексан, изопропанол... ниту етанол), за разлика од илегално набавените екстракти каде постои ризик од присуство на овие штетни органски растворувачи, кои тешко се отстрануваат од финалниот екстракт.

Разбирливо е дека „домашните“ услови на одгледување, екстракција и производство не можат да обезбедат соодветно ниво на микробиолошка чистота и отсуство на микотоксини. Небезбедни се и во однос на третирањето со пестициди, квалитетот на почвата, местоположбата...

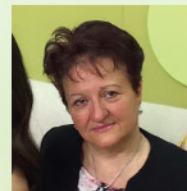
Поради гореспоменатите аспекти на квалитет и здравствена безбедност, законодавецот и релевантните авторитети во државата мора да работат во правец потрошувачот/пациентот да биде заштитен од сите овие манипулации со производите од канабис, кои при консумирање носат ризици по здравјето.

- При изборот секогаш треба да се даде предност на финални производи од канабис, произведени од страна на лиценцирани фармацевтски производители, кои во сите последователни процеси на затворениот циклус на нивно производство и контрола имаат целосно имплементиран систем на норми на добра производствена пракса, GMP. Ако со децении нааназад граѓаните немаа избор, со легализација на препаратите од канабис во

медицински цели изборот веќе го имаат... Граѓаните на Македонија тоа го очекуваат од производителите, како победа на нивната повеќегодишна борба за легализација на канабис во медицински цели... Граѓаните го поттикнуа ентузијазмот со кој се започна и се создадоа стандардите на производство на сушен цвет, екстракти и препарати од канабис, низ континуирана едукација, истражување и развој.

Јасна е визијата и целта кон која понатаму продолжуваме да чекориме со крупни и решителни чекори...

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



# КАНОИЛ<sup>®</sup> МАСТ

CBD 600 mg / 50 g



## НА МЕСТОТО НА НАНЕСУВАЊЕ ИМА ПРОТИВВОСПАЛИТЕЛЕН И СМИРУВАЧКИ ЕФЕКТ

- ✦ **намалува воспаление, црвенило, чешање**
- ✦ **намалува болка во мускули и зглобови**
- ✦ **ја намалува иритацијата предизвикана од топлотни и други штетни влијанија**
- ✦ **влијае на лачењето на лојните жлезди**
- ✦ **го намалува прекумерниот клеточен раст (хиперкератоза)**
- ✦ **содржи и Витамин Е**





# BETTY

## ОВОЈ МЕСЕЦ ИЗДВОЈУВАМЕ

# %



Livsane Капсули за цврста коса и нокти  
60 капсули



LIVSANE Спорт актив  
со вкус на лимон  
20 шумливи таблети



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

Lactasen  
45 капсули



Happy Age  
day and night  
30 ден таблети и  
30 ноќ таблети





ЗЕМЕТЕ ВИТАМИН Д3 КРКА И СОНЦЕТО СЕКОГАШ КЕ БИДЕ НА ВАША СТРАНА.

- За спречување и лекување на недостаток на витамин Д
- Висока стабилност, која обезбедува соодветна доза на витамин Д3 и ефикасност на лекот
- Не содржи конзерванси, бои, ароми и глутен
- Препознатлив Кркин квалитет

Од моментот на планирање па сè до крајот на третиот месец од бременост.

Витамин Д3 Крка  
1000IE  
60 таблети



DuoPack  
Femibion® за  
бремени 1  
2 пакувања



Една кесичка Селен+Цинк Директ има оптимално дневно количество Селен и Цинк потребни за нормално функционирање на имуниот систем, заштита на клетките од оксидативен стрес и нормална функција и одржување на ноктите и косата.

Линекс Јуниор е пробиотик кој содржи млеко киселински бактерии (*Bifidobacterium animalis subsp. lactis*, CHR.HANSEN BB-12™), кои се вклучени во воспоставувањето и одржувањето на рамнотежата и функцијата на цревната микрофлора, пред сè, кај новороденчиња и деца.

Selen + Zn Direkt  
20 кесички



Линекс® Јуниор  
10 кесички



Алое Вера гел со екстракт од аронија — 99,5% концентриран гел од сертифицирано органско алое, збогатен со антиоксиданти, природен штит на здравјето кој докажано го јакне имунитетот!

Алое Вера гел со  
екстракт од  
аронија  
2+1 гратис



RedRings  
ноктарица

RedRings  
ножици

RedRings  
сет



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



# БРЕМЕНОСТ И МАТИЧНИ КЛЕТКИ ОД ПАПОЧНА ВРВЦА

## Единствен избор за безбедна иднина



Матичните клетки се основните клетки на човековото тело. Првата матична клетка е оплодената јајце-клетка и преку процесите на понатамошна диференцијација и специјализација преминува во разни видови клетки, како, на пример, крвни клетки, нервни клетки, клетки на црниот дроб, мозочни клетки, но и сите останати клетки од кои се формира новото човечко суштество.

Матичните клетки имаат извонреден потенцијал да се развијат во многу различни видови клетки во телото за време на раниот период на живеење и раст. Покрај тоа, тие служат како еден вид внатрешен систем за поправање, односно репарирање на ткивата и органите. Според потребата на организмот, се делат без ограничување за да ги надополнат старите клетки, сè додека постои живот. Кога една матична клетка се дели, секоја нова клетка има потенцијал или да остане матична клетка или да стане друг вид на клетка со специјализирана функција и на тој начин да ја возобнови функцијата на друга клетка во организмот, како што е мускулната клетка, цревните, крвните или мозочните клетки. Под одредени физиолошки или експериментални услови овие клетки може да бидат индуцирани да станат клетки специфични за ткиво или орган со посебни функции.

Денес во медицината карактеристиките на матичните клетки се користат за возобнување и замена на оштетените ткива и клетки и на тој начин лекување на разни болести. Постојат повеќе извори на матични клетки кои денес во медицината стојат на располагање за да се користат за идни третмани и тие може да бидат: коскената срцевина, масното ткиво, периферната крв и како најпрефериран избор на матични клетки, со значајно поголем биолошки потенцијал за диференцијација и размножување, матични клетки од крв од папочна врвца.

Како прва научна метода за изолација и примарен извор на матични клетки, која и денес се користи при третмани на одредени заболувања, е коскената срцевина. Трансплантацијата на коскената срцевина претставува трансплантација каде што е потребно да имаме здрав донор кој исполнува одредени критериуми, како, на пример, да припаѓа на одредена возрастна група, да биде во добра здравствена состојба и најважно од сè, да има поклопување на карактеристиките на ткивата, односно задоволителна компатабилност помеѓу донорот и примателот на трансплантатот.

Основно нешто при планирањето на семејството е да бидеме сигурни дека сме безбедни. За време на бременоста идните родители треба најмногу да се запознаат со можностите за сочувување на матични клетки од папочна врвца. Ние во Bio Save сме посветни на сигурно складирање на матични клетки од папочна врвца. Сите заедно работиме на тоа сигурно да се складираат висококвалитетни примероци кои на вашето дете би му стоеле

на располагање во случај на медицинска потреба.

Крвта што останува во папочната врвца по раѓањето е богата со матични клетки на новороденчето, а дополнителни матични клетки може да се најдат и во ткивото на папочната врвца. Откако ќе се роди бебето постои единствена можност да се соберат овие клетки и да се складираат во банка за матични клетки. Во светот е достапен и изборот за донирање на крвта од папочната врвца во јавна банка за матични клетки, додека кај нас единствена опција за сочувување е во приватна банка каде идните родители ги складираат матичните клетки за своето новороденче и за целото семејство.

Крвта во папочната врвца на бебето има моќ да спаси живот. Затоа, ние имаме за цел да одговориме на сите едукативни барања и да ги одговориме прашањата кои си ги поставуваат идните родители, а се однесуваат на правилен избор за безбедно сочувување на матични клетки од папочна врвца.

Матичните клетки од папочната крв имаат свои предности во однос на останатите извори на матични клетки. Пред сè, тие се биолошки помлади и значително пофлексибилни од сите останати извори на матични клетки и со тоа докажано имаат потенцијал да даваат поголема корист кај човекот. Успешноста на лекувањето дефинитивно зависи од староста на матичните клетки. Колку матичните клетки се помлади, толку и нивната способност за лекување е поголема. Новите истражувања покажуваат дека болестите кои доаѓаат со годините, како, на пример, атеросклероза, се манифестираат дури кога матичните клетки на погодениот пациент стануваат престари за самите да го поправат оштетувањето. Од таа причина донорите на коскена срцевина може да бидат само луѓе помеѓу 25 и 45 години.

Исто така, голема предност е што матичните клетки не се изложени на надворешни влијанија или болести. Времето потребно за собирање матични клетки од папочна врвца многу ја олеснува постапката и се потребни само неколку минути по породувањето за тие да бидат собрани. При тоа, методот е неинвазивен и целосно безбеден и безболан за мајката и за бебето. Начинот на употребата и искористувањето на овие матични клетки зависи од количината на земениот материјал, како и од индивидуалните карактеристики на ткивото. Напредните истражувања укажуваат на сериозни ветувања дека во иднина можеме да очекуваме успешно зголемување на бројот на матични клетки во лабораторија, па тогаш ова би било инвестиција која нуди неограничени можности.

Сопствените матични клетки би биле прв избор во лекувањето на многу болести, затоа што телото може оптимално да ги прифати и на тој начин



може да се избегне опасноста при користење туѓи матични клетки кои поради различните карактеристики може да предизвикаат реакција на отфрлање на графотот. Затоа, сè додека терапијата дозволува, секогаш се преферираат сопствени матични клетки. Матичните клетки од крвта на папочната врвца денес се користат за лекување на повеќе од 80 видови болести, вклучувајќи болести на имунолошкиот систем, генетски нарушувања, невролошки нарушувања и некои форми на рак, вклучувајќи леукемија и лимфом. За некои од овие болести матичните клетки се примарен третман. За други, третманот со матични клетки може да се користи кога други третмани не дејствуваат. Исто така, може да се користат во експериментални лекувања на голем број останати заболувања. Поради тие причини ви советуваме пред раѓањето на вашето дете да размислите за оваа единствена можност и на тој начин да му овозможите да расте заедно со последните медицински достигнувања во свет на медицински напредок кој ќе ви обезбеди посигурна иднина на вас и на вашето дете.

Доколку се одлучите за сочувување на матични клетки на своето бебе, првата работа која би требало да ја направите е да го нарачате својот сет за земање на примерокот кој ќе ви биде потребен за во породилиштето. Bio Save Македонија е дел од Bio Save Group која е застапена во седум земји од регионот. Наш партнер е Fami Cord Group која претставува најголема европска банка за матични клетки од папочна врвца. Зад партнерството на

Bio Save Group и Fami Cord Group стои најголемото искуство за сочувувањето на матичните клетки, како и нивната примена во третмани на различни заболувања.

Банката во Европа постои од 2002 година, а денес ја претставува најголемата мрежа на специјализирани и акредитирани лаборатории ширум Европа со солидни и одржливи финансии. Во моментот има преку 750.000 единици на крв и ткиво на папочна врвца и досега има повеќе од 86 трансплантации или инфузии на единици на матични клетки од крв од папочна врвца. Од друга страна, има искуство со повеќе од 3.000 пациенти кои се третирани со матични клетки. Ова неспоредливо искуство нам ни овозможува соработка и прифаќање на сочувваните примероци во повеќе од 1.300 болници ширум Европа и светот. Извонредната стапка на успешни третмани е и најдобриот доказ дека заеднички и многу сериозно ја развиваме идејата за семејно приватно чување на матични клетки од папочна врвца и заслужено ја добиваме довербата на нашите клиенти како најголема и најстабилна банка од интернационална важност.

д-р Антони Ангеловски  
медицински директор  
BIO SAVE МАКЕДОНИЈА

## Матичните клетки од папочната крв имаат свои предности во однос на останатите извори на матични клетки

### БИТОФАРМ

Инспирирани од здравјето!

Зошто е подобар хелираниот Цинк ?  
**Има подобра апсорпција во  
организмот од другите форми  
на цинк.**

Се препорачува за:

- Идеална поддршка за правилно функционирање на имунитетот
- Ги штити клетките од оксидативен стрес
- За одржување на здрави коски, кожа, коса и нокти
- За нормална плодност и репродукција и нормално ниво на тестостерон во крвта
- За нормално одржување на ацидо-базен метаболизам



# ИМУНИТЕТ

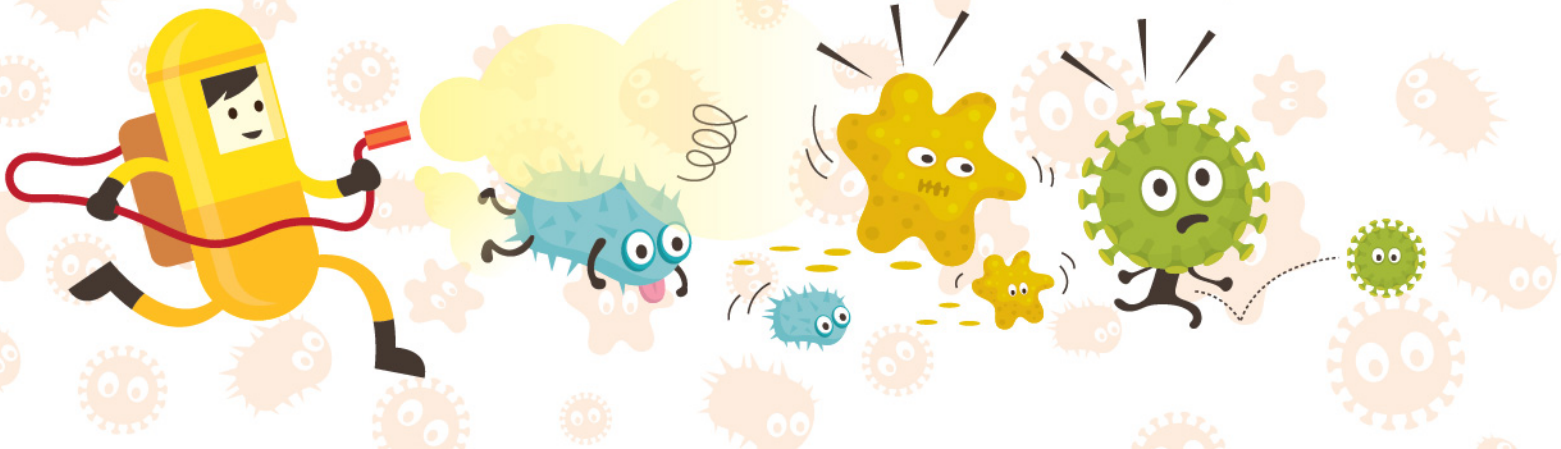
## ШТО ТРЕБА ДА ЗНАЕМЕ ЗА НЕГО И КАКО ДА ГО ПОДОБРИМЕ

Човечкиот организам е во постојан контакт со бактерии, вируси и хемикалии и е изложен на зрачења и загадувања од различна природа. Механизмот кој има задача да го одбрани организмот од овие штетни влијанија се нарекува имунолошки систем. Имунолошкиот систем е формиран од органи и клетки дистрибуирани низ целото тело, чија главна улога е заштита на организмот, препознавање на „непријателот“, како и неутрализирање/отстранување на штетните надворешни влијанија. „Непријателите“ од околината постојано го напаѓаат нашето тело и ја нарушуваат хомеостазата. Нарушувањето на хомеостазата на имунолошкиот систем се манифестира различно, така што тој може да реагира прекумерно кон антигените, да не реагира доволно (имунодефициенција) или да реагира кон сопствените протеини (автоимуни болести).

Имунолошкиот (одбранбениот) систем кај човекот функционира, односно дејствува преку два система и тоа: вроден имунолошки систем (неспецифичен) и стекнат/адаптивен имунолошки систем (специфичен). Бројни причинители можат да го ослабат функционирањето на овој систем, како што се: стрес, исцрпеност и хроничен замор, несоодветен начин на исхрана со намален внес на хранливи материи, витамини, минерали и антиоксиданти, лошо расположение, нехигиена, како и животен стил со недоволна физичка активност, долги и тешки болести, пушење и други штетни навики.

Денес луѓето живеат динамичен и брз живот, исполнет со стрес и секојдневни пренатрупани обврски и најчесто не посветуваат доволно време на грижа за себе и за своето здравје, сè додека не се појави некој здравствен проблем. Преку внесување додатоци во исхраната богати со витамини и минерали, можеме да го зајакнеме имунолошкиот систем и да му овозможиме поткрепа и нормално функционирање, да го надолниме недостигот на витамини и минерали кои не се внесуваат доволно преку исхраната, како и да придонесеме за намалување на замор и исцрпеност. Витамините и минералите, исто така, се особено важни и кај деца, трудници и спортисти каде што потребата за нив е зголемена.

Еден од најважните и најефикасни витамини е витамин Ц, моќен антиоксидант кој работи против стресот, го забавува стареењето, претставува природен антихистаминик (при алергии) и помага за побрзо заздравување на рани и синтеза на колаген. Покрај витамин Ц, ќе го спомнеме и Б-комплекс, комплекс од Б витамини есенцијални за нормално функционирање на нервниот систем, црниот дроб и дигестивниот систем во целина, како и за создавање енергија и одржување добро здравје на кожата, косата, очите. Во однос на минералите, меѓу најзначајните се калциум – составен дел од коските и забите, значаен за стимулирање, раст и делба на клетки, правилна работа на срцето и регулирање на коагулација на

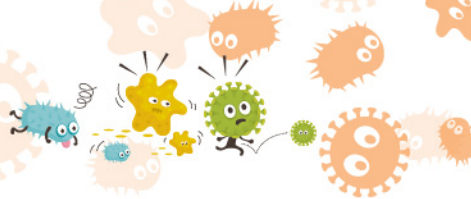




крв; цинк – минерал значаен за имунолошкиот систем, здравјето на очите и машките репродуктивни органи и магнезиум – значаен за минерализација на коските, правилен раст и развој и производство на енергија и е особено важен кај луѓе со висок крвен притисок и грчеви во мускулите. Внесот на магнезиум преку исхраната може да биде мал, особено кај жените, што може да биде поврзано со одредени заболувања како: остеопороза, висок крвен притисок, затнати артерии, срцеви заболувања, дијабетес и мозочен удар, па така, недостигот треба да се надолува преку додатоци во исхраната. Тука ќе го спомнеме и железото кое учествува во процесите на клеточно дишење и е значајно во изградба на хемоглобин и миоглобин, чија употреба се зголемува кај деца, жени во репродуктивна возраст, спортисти и лица со улцеративен колитис и хемороиди. Поради тоа, особено во овој период на вируси, сезонски

настинки и грип, практикувајте редовен сон и намалете го стресот, избегнувајте консумирање алкохол и цигари, консумирајте здрава храна, многу зеленчук, овошје, јаткасти плодови и семиња, излезете на сонце (сончевите зраци го овозможуваат создавањето на витамин Д во кожата), практикувајте редовна физичка активност и едноставно трудете се да водите здрав начин на живот.

Магистер по фармација  
Ивона Илиев

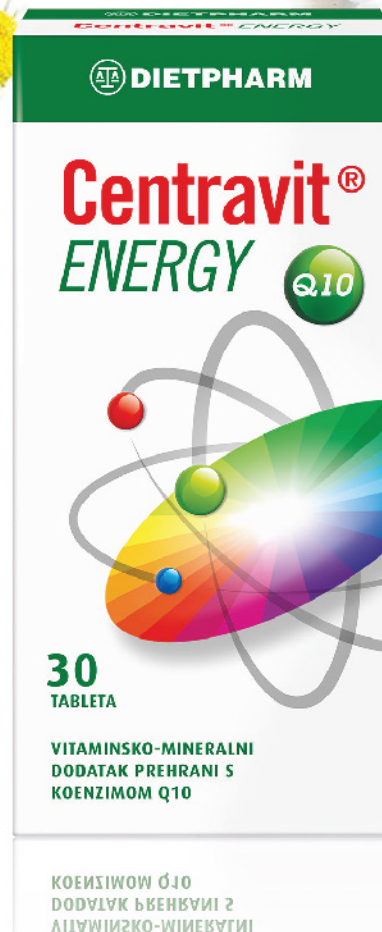


 **DIETPHARM**

## CENTRAVIT® ENERGY

Комплетна витаминско-минерална формула со 23 витамини, минерали, олигоелементи и Q10 за секојдневно дополнување на исхраната!

 **30 таблети**





# Време е за пролетно чистење на домот

Пролетното чистење на домот е повеќе од пракса која во заднина има историски корени. Денешното време со брзо темпо на живот ни наметнува навики кои ни го прават секојдневието практично и полесно. Во минатото пролетта со себе носела некои правила кои подоцна преминале во традиција. После студените зимски денови домовите имале потреба од темелно отстранување на нечистотиите кои се создавале од начинот на греење, недоволната можност за проветрување или, пак, неприacticalноста за почесто чистење на домот.

Затоплувањето на времето и подолгите денови претставуваат можност да го реализираме пролетното чистење и буквално да го ресетираме својот дом. Време кога можеме да се потсетиме на сите тие обврски што сме ги одлагале за време на зимата.

## Чистата средина значи здравје.

Размислете за сите места во вашиот дом кои не може да ги дофати правосмукалката. Поместете ги сите предмети и темелно отстранете ја прашиката од нив.

Пролетното чистење, исто така, е добра можност да бидете сигурни одредени работи за одржување, што треба да се исчистат само еднаш или неколку пати годишно, да ги додадете во списокот за обврски. Некои од овие задачи прават голема разлика во долготрајноста, корисноста и изгледот на вашиот дом, како што се климите, прочистувачите на воздух, па дури и останатиот дел од техниката.

## Кога треба да започнете со пролетно чистење?

Постојат два начина да се одговори на ова прашање: Субјективно, треба да започнете со пролетно чистење кога ќе почувствувате дека пролетната свежина започнува да се појавува со топлиите денови. Кога ќе почувствувате дека имате премногу натрупани предмети дома и ви недостасува простор за да функционираат подобро и да се чувствувате поудобно. Вториот одговор е кога ќе решите да обновите дел од вашиот дом, да бојадисувате или, пак, да купите некое ново парче мебел.

Покрај чистењето на големите површини, пролетта е одлична можност да ги отстраните сите предмети што не ги користите и ви го зафаќаат просторот и покрај тоа што можеби веќе се нефункционални. Сите оние стивници кои не сте сакале да ги фрлите или, пак, да ги подарите, ставете ги во една кутија и отстранете ги од вашиот видик. Доколку по извесно време забележите дека тие предмети не ви недостасуваат, тоа значи и дека не ви се потребни.

Исчистете го несесерот со вашите шминки, проверете ги роковите на козметичките препарати што ги користите и отстранете сè што повеќе не е употребливо. Преуредете го плакарот во вашиот тоалет, отстранете ги старите четки за заби или, пак, четките за коса. Брзото темпо на живот наметнува ваквите мали детали да не ги забележуваме или, пак, да го одложуваме нивното средување.

Додека ги преуредувате вашите плакари со алишта, тргнете ги на страна сите парчиња облека што не сте ги носеле во последната година. Подарете ги некому



и направете си простор за да дојдат нови парчиња облека. Истото сторете го и со вашите чевли. Можеби е време да ги отстраните омилените чевли кои веќе се престари за носење.

## ОЦЕТОТ КАКО ПРИРОДНО СРЕДСТВО ЗА ЧИСТЕЊЕ

Оцетот може да ви користи како универзално средство за чистење на многу површини, освен за камените и мермерните површини. Поради својата киселост оцетот не дозволува развој на бактерии и токму затоа може да се каже дека претставува идеален начин за употреба во кујната и бањата.

Направете си природен раствор за чистење со еднаква количина на оцет и вода – во кој доколку сакате можете да додадете етерични масла. Доколку претерате со количината на оцет, тој може да ја разјаде површината. Не грижете се за остриот мирис на оцетот, бидејќи тој исчезнува многу брзо.

Белиот оцет е одлично средство што може да го користите за чистење на вашето купатило. Ќе ви помогне при чистење на кадата, мијалникот, плакарите или, пак, шолјата. Напрскајте со растворот од оцет и вода, почекајте неколку минути да отстои и потоа пребришете со чиста крпа.

Поради својата висока содржина на киселини, белиот оцет има многу долг век на траење.

## БОНУС ВЕТТУ СОВЕТ

Доколку имате дамки што сакате да ги отстраните од својот мебел, пробајте го овој раствор за кој ќе ви бидат потребни:

- 1 чаша сода бикарбона
- 1 лажица оцет
- 1 чаша вода

Сите состојки измешајте ги и ставете ги во шише со распрскувач.

Напрскајте ги дамките, почекајте десетина минути и избришете со чиста, мека крпа.



Во продолжение следува оригинален и традиционален рецепт кој е многу погодлив за подготовка.

## Рецептите на мајките се секогаш во мода

### Потребни состојки:

- 1 кг пченкарно брашно
- 3 лажници бело пченично брашно
- 2 сирака праз
- 2 јајца, малку масло
- малку сол
- 1 пециво

# Золеник



### Начин на подготовка:

Во подлабок сад се слага пченкарното брашно, се додаваат 3 лажници бело пченично брашно и добро се премешува. Потоа се подготвува филот од 2 сирака праз и 2 јајца. Во тава со масло се прожржува сечканиот праз, се додаваат двете јајца и се зачинува со сол по вкус. Додека се прожржува празот со јајцата, во тлебот се налева масло. Со рака се „золе“ од смесата со пченкарно и пченично брашно. Одозгора брашното се нашојува со вода со сол и пециво. Потоа пак се „золе“ со брашно и се нашојува со солена вода. Се појрскува со масло и повторно се „золе“ брашно. Потоа се слага од филот со праз и јајца и повторно се „золе“ брашно. Се налева солена вода, се појрскува со масло и се додава преостанатиот фил. Филот се покрива со брашно, се појрскува со масло и се остава да остне околу 15 минути. Се пече во загреана рерна околу 30 минути на 250 степен. „Золе“ е пецивка која се прави со раце и наликува на триење.

Бранко Појоски  
блогер за храна.

# СниЗтоп®



Ви помага да се соочите со очуларни, кожни или респираторни симптоми предизвикани од сезонска чувствителност и влијанија од околината



#### Состав:

- Биоактивни супстанции добиени од јајца од потполошка
- Цинк



10-15 минути БРЗО ДЕЈСТВО НЕ ПРЕДИЗВИКУВА ПОСПАНОСТ  
Може да го употребуваат ВОЗРАСНИ & ДЕЦА ОД 6 ГОДИНИ



#### ПРЕПОРАЧАНО ДОЗИРАЊЕ:

1 до 2 таблети наеднаш, при појава на симптоми. Да се повтори колку што е потребно до 5 пати на ден. Таблетите треба да се цвакаат полека за да се растворот во устата, по можност не за време на оброците.



КЛИНИЧКИ ТЕСТИРАНО

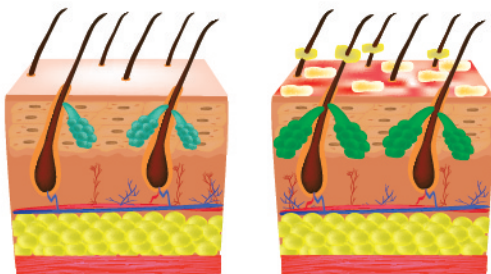
ДОДАТОК НА ИСКРАНА

30 ТАБЛЕТИ ЗА ЦВАКАЊЕ





# СЕБОРОИЧЕН ДЕРМАТИТИС



НОРМАЛНА  
КОЖА

СЕБОРЕА

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

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

Два периода се карактеристични кога оваа состојба се јавува: првите три месеци од животот и адолесценцијата. Себороичниот дерматитис кај

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

Dermatitis seborrhoica обично ги зафаќа таканаречените себороични регии: скалпот, лицето, ретроаурикуларно (зад ушните школки), стернална и интерскапуларна регија, помалку субмамарна регија, аксиларни, лакотните и јамите на колената. На скалпот се присутни најчесто остро ограничени фокуси со големина на метална монета или поголеми, со различна форма, розе-црвено пребоени, покриени со беложолтеникави сквами, кои може да конфлуираат. Понекогаш промените го покриваат целиот скалп и преминуваат кон кожата на челото, темпорално, ретроаурикуларно и во тилната регија во форма на остро ограничени црвено-жолтеникави траки, долж работ на косата со кожата на главата, во ширина од 1 до 2 см со изразени сквами (сogona seborrhoica). Во ретроаурикуларната регија доколку настане секундарна инфекција со стрептокок доведува до силен еритем и влажност во регијата, која се прекрива со крусти и сквами (streptodermitis retroauricularis). Себороичен дерматитис на скалпот кој се презентира со изразен интензитет клинички, па и хистолошки, понекогаш многу тешко се диференцира од псоријаза на скалпот. Таквите преодни случаи се нарекуваат seborrhis.

Понекогаш може да се појават жаришта со овален или неправилен облик, со големина на метална монета, покриени со наслаги од белузлави сквами, кои имаат сјај како честички на азбест, а под нив се забележува црвена влажна кожа. Ваквите промени се означуваат со терминот pseudotinea amyantacea. Во регијата кај лицето промените обично се јавуваат на веѓите, долж носните крила, образите и брадата во форма на повеќе или помалку остро

живеј здраво, живеј сега



 Тримекс

[WWW.trimeks.com.mk](http://WWW.trimeks.com.mk)

ул. Владимир Полежиновски бр.9, Скопје

02 32 46 000

info@trimeks.com.mk

[www.facebook.com/Trimeks](https://www.facebook.com/Trimeks)





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

Dermatitis seborrhoica colli perstans е варијанта на себороичен дерматитис која се јавува кај женската популација во регијата на вратот, во форма на тенки, светлокафени до жолто обоени, остро ограничени суви наслаги кои со гребење тешко можат да се отстранат. Во стерналната и интерскапуларната регија жариштата најчесто се тркалезни, овални или во форма на метална монета со иста големина, лесно инфилтрирани и со црвено-жолтеникаво пребојување (dermatitis seborrhoica mediothoracica "typus petaloides"). Во наборите аксиларно, субмамарно, препоните и аногенитално обично се јавува дифузна, остро ограничена реакција со сквами и крусти, а во длабочина на наборите се формираат и рагади. Текот на болеста е хроничен со ремисии и егзацербации. Најчесто започнува на скалпот, а подоцна и на други локации.

Дијагнозата обично се заснова на клиничката слика. Миколошкото испитување често пати потврдува присуство на квасница *Pityrosporum ovale*. Диференцијално дијагностички треба да се земат предвид дерматитиси кои се карактеризираат со појава на еритемни фокуси на чија површина се присутни сквами: на скалпот, пред сè, псоријаза, на лицето и трупот дискоиден лупус еритематодес и себороичен пемфигус, на трупот питиријазис розеа.

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

д-р Горлица Дачевска  
дерматовенеролог



**MEDICAL**

## MEDICAL КОЛЕКЦИЈА за брза и моќна дезинфекција на раце

НОВО  
ПАКУВАЊЕ



- Гел за дезинфекција за раце со додаток на емолиенси со оптимална концентрација на алкохол.
- Течен антибактериски сапун со избалансирана рН вредност и оптимална количина глицерин кој ја штити кожата од сушење.
- Микробиолошки тестиран тоалетен сапун со додаток на глицерин.
- Раствор за дезинфекција на раце со избалансиран состав од алкохоли со докажан, силен микробициден ефект.
- Антибактериски влажни марамчиња со хидратантна емулзија, глицерин и витамин Е со потврдено микробиолошко дејство.

Висока ефикасност против бактерии кои се причинители на респираторни и гастроинтестинални инфекции.

АЛКААДИА  
СКОПЈЕ





# Aerial hoop

Aerial hoop е спорт (акробација, уметност) кој најчесто сме го гледале во циркус како една од точките каде што не можеме да трепнеме и да земеме воздух од возбуда, страв, очекување што ќе се случи. Многу често сме восхитени од артистите колку лесно се движат и сè прават со толкава леснотија. Од пред неколку години Aerial hoop веќе претставува и спортска дисциплина, која е дел од европски и светски натпреварувања со точно определени правила и движења за оценување.

## • Што е Aerial hoop?

Aerial hoop, всушност, претставува метален обрач (круг) кој виси од плафон без да ја допре земјата, на него се изведуваат различни акробации, истегнувања, фрлања, танц.

## • Дали може сите да вежбаат Aerial hoop?

Секако дека може сите да вежбаат. На часовите почнуваме од почеток, односно од најосновните вежби. Иако обрачот виси, вежбите кои ги правиме се подготовка за добивање сила понатаму. Дополнително се држат и часови за истегнување, бидејќи флексибилноста исто како и силата е доста клучен елемент на Aerial hoop.

## • Каква физичка подготвеност е потребна пред да се дојде на прв час Aerial hoop?

Не е потребна никаква претходна физичка подготвеност, секако дека доколку сте подготвени или сте вежбале претходно можеби ќе ви е полесно, сепак, тоа не е мерило за ништо. Има случаи кога девојки на кои никогаш ништо не им одело од рака во спортот или не се чувствувале сигурно во некоја дисциплина, се имаат пронајдено во вежбањето Aerial hoop.

## • Каква облека е потребна за часовите Aerial hoop?

Aerial hoop се вежба со хеланки, маица (добродојдена е и маица со долги ракави), во принцип не е убаво гола кожа да го допира обрачот (секако дека тоа се случува), но за почеток е доста болно и е препорачливо допирот да биде на облека, а не директно на кожа. Со текот на вежбање се добиваат и модринки, но, секако, тоа е дел од спортот и со тек на време кожата се навикнува и нема никаков проблем.

## • Дали е страшно да се вежба Aerial hoop?

На прв поглед Aerial hoop изгледа доста страшно и предизвикувачки, посебно кога ќе видите дека нема стабилност и дека цело време обрачот се движи во воздух а и вие со него треба да се движите и да не ја допирате земјата. Секако дека тоа е чудно можеби првите 2-3 часа, но потоа кога ќе ја сфатите суштината и почнувате да правите некои елементи па дури и кореографија станува доста забавно.

## • Кои се придобивките од вежбањето Aerial hoop?

Прво и најважно за мене е соочување со стравот, зголемување на самодовербата и неизмерна среќа кога ќе успеете да направите нешто. Исто така, станувате доста појаки бидејќи цело време вежбате со сопствената тежина (сами со сопствена сила мора да се кренете на обрачот, секако дека на почеток со моја помош), мобилност на движења и, секако, координацијата на телото драстично се зголемува. После неколку тренинзи нема да ви се верува дека тоа сте вие и дека може да направите такви движења. Резултатот многу брзо и лесно може да го видите.

## • Дали има старосна граница или ограничување во килограми?

Нема старосна граница ниту, пак, ограничување во килограми. Секој може да дојде, да проба и да се изненади од себе. Може да вежбаат деца, возрасни, дури и постари лица кои немаат проблем со позиција на инверзија, односно главата надолу незете нагоре. Килограмите воопшто не се проблем за вежбање Aerial hoop. На почетокот можеби тие што имаат повеќе килограми ќе имаат потешкотии со вежбањето, но кога ќе се навикнат на силата на кревање на телото тогаш воопшто нема да им претставува проблем, дури ќе бидат во предност при намалување на килограмите во иднина.

## • Дали се слабее од Aerial hoop?

Едно од најважните прашања за нас девојките/жените. Искрено да ви кажам мене воопшто не ми е мотив дали ќе ослабам или не, бидејќи со правилна исхрана и какво било вежбање (најминимално) може да ослабете и да имате супер фигура на телото. Секако дека се ослабува со Aerial hoop, но не како слабеење со трчање или теретана, слабеењето е пропорционално на вашата мускулатура и облик на тело. Што би значело тоа?! Бидејќи се вежба само со сопствена тежина и активирање на сите мускули, т.е. за да се кренете на обрачот мора да ги активирате рацете кои го активираат абдоменот кој последователно ги активира нозете и прави телото да биде една целина на перфектна координација во движење. Доколку рацете ви се јаки а абдоменот е јак но не е во функција на заемна координација, тогаш најверојатно ќе ви е тешко да се кренете и да се движите во обрачот.

## • Дали е машки или женски спорт?

Како што секој спорт е машки и женски така и овој, секако дека може сите да вежбаат независно од полот. Во некои акробации мажите имаат повеќе предност од жените, а во некои е обратно. Многу често мажите имаат повеќе сила а жените повеќе флексибилност, но верувајте дека тоа повеќе воопшто не е репер, бидејќи има суперсилни жени и суперфлексибилни мажи. Најбитно е да го правите тоа што го сакате.



Наталина Синдилиева  
сертифициран персонален тренер од NASM за корективни вежби  
сертифициран јога инструктор  
инструктор во Pole People Skopje (Pole fitness, Aerial hoop, joga)



# ДОКАЖАНИ 5 МОКНИ АКТИВНОСТИ ШТО ЌЕ ВЕ НАПРАВАТ ПОСРЕКНИ

*Дарувањето знаење, мислење, поддршка,  
мотивација ќе ви се врати како огромно  
чувство на задоволство.*

Истражувањата покажуваат дека овие пет постапки  
можат да доведат до поголема среќа

## БИДЕТЕ ЗАДОВОЛНИ

Минуваме долго време размислувајќи за сите оние работи што ни недостасуваат и што сакаме да ги купиме. Телефонот кој моментално го користиме секако дека е корисен, но сигурно има понов и поскап модел што би сакале да го имаме. Повеќето студии покажале дека среќата има тесна поврзаност со нашите месечни придонеси, но кога навистина би биле задоволни – а со тоа и исполнети? Постојаната желба за нешто повеќе создава еден циклус на незадоволство од кој никогаш нема да се спасиме. Токму затоа, умешноста да се биде задоволен со она што го имаме ќе направи да се чувствуваме посреќни и благодарни.

## ОСЛОБОДЕТЕ СЕ ОД ЗАВИСТА

Конкуренцијата може да биде сосема здрава и мотивирачка. Најчесто се наоѓаме во ситуација кога размислуваме за тугите постапки, се трудиме да бидеме подобри – дури и најдобри од сите. Доколку не се најдеме на победничкото место, тоа го доживуваме како личен неуспех, што предизвикува состојба која ќе доведе до лутина и депресија. За да се ослободите од зависта, сторете сè за да бидете најдобри, но доколку тоа не се случи (а најчесто е тешка остварлива цел), бидете фер играч и потрудете се да се подобрите учејќи од подобриот.

## ДАРУВАЈТЕ

Дарувањето знаење, мислење, поддршка, мотивација ќе ви се врати како огромно чувство на задоволство. Колегата со кој најмалку соработувате, поканете го на дружење за време на пауза. Обидете се да

откриете нешто непознато за него, потрудете се да основате професионална конекција – со што ќе се почувствувате посреќни. Ова е само еден пример за начинот со кој може да им дадете шанса на луѓето околу вас кои можеби немале начин да би се доближат. Чувството дека некој го слуша вашето мислење, ја очекува вашата поддршка и создава нешто благодарение на вашето знаење ќе ве мотивира да се посветите уште повеќе на себеси и да ги усовршите своите квалитети.

## ПРОСТУВАЈТЕ

Некогаш имањето непријатели е неизбежно. Сите ние имаме луѓе со кои не се согласуваме или, пак, едноставно сметаме дека постапиле многу погрешно спрема нас – по што не сакаме да им простиме. Загриженоста и негативните емоции кон овие личности е како постојано чепкање на раната, што значи дека не дозволуваме таа да заздраве. Лекувањето на негативните мисли е со ослободување од нив. Простувајте и насочете ја својата енергија кон себеси. Тоа е уште еден клуч на среќниот живот. Имајте на ум дека кога простуваме си даваме шанса за да продолжиме понатаму и да не заглавиме во минатото.

## САКАЈТЕ СЕ

Не на себичен, арогантен или вообразен начин. За да бидете вистински среќни, потребен ви е здрав поглед кон себе, со доволна количина самопочит. Препознајте ги своите квалитети кои ве прават посебни – нема никој ист како вас на овој свет. Имате единствена комбинација на квалитети и таленти што треба да ги споделите со другите.



# Дали сте среќни?



1. Колку често правите планови за вашата иднина и сонувате за поубаво утре?

- А) Не можам да престанам и постојано размислувам за нереални успеси
- Б) Некогаш размислувам за она „што би било кога би било...“, но никогаш не се оптоварувам со тоа
- В) Се трудам да имам реални очекувања од себе и најчесто не правам планови

2. Колку се пронаоѓате во добро познатата реченица: „Среќата се крие во најмалите нешта“?

- А) Малите желби се за мали луѓе
- Б) Се трудам да се водам по тоа мото, но не секогаш успевам
- В) Колку помали очекувања, толку поголема среќа – така што дефинитивно се пронаоѓам

3. Дали навистина парите ја отвораат вратата на среќата?

- А) Парите се правопрпорционални со среќата
- Б) Постојат работи кои не може да се купат со пари, но, сепак, тие го даваат клучот за посреќен живот
- В) Парите во одредени моменти може да ве прават среќни, но, сепак, постојат емоции кои не се доживуваат со ниедни пари

4. Луѓето ги сметате за добри или за лоши?

- А) Верувам дека во секој човек се крие една лоша страна која кога-тогаш излегува на виделина
- Б) Постојат и добри и лоши, но, сепак, да размислуваме позитивно
- В) Сите луѓе се добри, но поради одредени случувања во нивните животи морале да се сменат

5. Како се соочувате со своите проблеми?

- А) Нападот е најдобрата одбрана – затоа најчесто реагирам бурно и сакам веднаш да ги решам
- Б) Во зависност од ситуацијата. Некогаш ги решавам, некогаш чекам да помине извесно време...
- В) Никогаш не брзам и се трудам на смирен начин да најдам решение

6. Доколку направите ретроспектива на сите работи што ви се случиле во животот...

- А) Жалам за многу мои постапки и би сменил/а многу работи
- Б) Да можев ќе сменев дел од нив, но, сепак, не ми е жал
- В) Не жалам за ништо, сепак, така требало да се случи

7. Дали сметате дека нешто ти недостасува во животот?

- А) Секогаш нешто ми недостасува, бидејќи секогаш може да е подобро
- Б) Одвреме-навреме помислувам дека ми недостасуваат одредени работи, но, сепак, барам утеха во она што го имам
- В) Научив дека среќата е во она што го имаме во моментот

8. Кога слушате музика...

- А) Влијае на моето расположение, но не многу често
- Б) Се растажувам само на емотивни песни...
- В) Секогаш наоѓам начин да се соживувам со музиката и да уживам во неа

9. Како се чувствувате меѓу толпа луѓе?

- А) Не се чувствувам комотно
- Б) Зависи од причината и поводот
- В) Многу луѓе – висока енергија, затоа уживам да бидам меѓу многу луѓе

10. Кога се чувствувате лошо...

- А) Во мене се буди непотребна агресивност и тага
- Б) Се изолирам и барам начин да се дефокусирам со некаква активност
- В) Сакам да го споделим чувството со моите најблиски



### НАЈМНОГУ ОДГОВОРИ ПОД А

Вашата ладнокрвност и навремена избувливост ве доведува до стресни ситуации во кои си наштетувате само себеси. Барањето за правда, онаму каде што ја нема ве прави да бунтувате во околности каде што, всушност, немате моќ да промените нешто. Вашето скалило на среќа може да го подигнете занемарувајќи ги малите проблеми и насочувајќи се на големата слика. Најчесто се чувствувате несреќни бидејќи сте многу критични спрема себеси. Перфекционизмот е добар, но само до одредени граници. Запомнете дека, сепак, совршенство не постои.



### НАЈМНОГУ ОДГОВОРИ ПОД Б

Вие сте од оние кои знаат дека клучот на среќата се бара во спонтаните и секојдневните работи. Сепак, се наоѓате во ситуации на незадоволство и ја барате вината во своите постапки. Вашите амбиции некогаш прават да се чувствувате недоволни за одредени работи, но доколку не го постигнете она за што сте сонувале, умеете да продолжите понатаму и да си поставите реални очекувања. Последните истражувања покажале дека успешните луѓе при донесување животни одлуки најчесто среќата ја бараат во личните професионални достигнувања, запоставувајќи го својот приватен живот. Продолжете да живеете балансиран живот правејќи ги работите што ве прават среќна личност на долги стази.



### НАЈМНОГУ ОДГОВОРИ ПОД В

Вашата спонтанна природа не дозволува да паднете во замките на стресот. Некому можеби изгледате неодговорни и премногу смирени, но вие, всушност, сте од оние кои знаат дека преголемите очекувања водат и до големи разочарувања. Иако понекогаш желбата за контрола, за нечие внимание или, пак, за пофалба ви дава немир, сепак, тоа не трае долго и умеете да бидете разумни. Знаете дека позитивната мисла има моќ да направи работите да изгледаат многу поедноставни и подостижни. Во деновите кога не се чувствувате расположено, потребната енергија ја црпите од секојдневните уживања и вашите најблиски. Задржете ја наивната верба во малите радости и продолжете да му се насмевувате на животот.



## CURAPROX



## СПОДЕЛЕТЕ ЈА ЛЉУБОВТА

Нова лимитирана серија  
на четките за заби  
CURAPROX CS 5460  
ultra soft

SWISS PREMIUM ORAL CARE



Четките за заби Curaprox CS5460 можете да ги купите во аптеките и специјализираните дрогерии.

ИНТЕРДЕНТАЛ ДООЕЛ  
ул. Георги Поп Христов 2/2-1М  
1000 Скопје

Телефон: 02/ 505 32 60  
078/ 386 306  
e-mail: info@interdental.mk

Curaprox Macedonia  
curaprox\_macedonia  
[www.interdental.mk](http://www.interdental.mk)



# Пролетта како чувар на поезијата

Март (Цутар) е третиот календарски месец во годината, периодот во кој се случуваат мноштво промени, а еден од најубавите периоди е денот на пролетта што го означува преминот од зима во лето. Земјата, кружејќи околу Сонцето, половина година повеќе е навалена кон северната земјина полутопка, а тоа се случува поради тоа што сончевото зрачење паѓа под поповолен агол и има поголем интензитет. Тогаш на север е потопло и тогаш е пролет и лето.

Во месец март се одбележуваат најубавите, а воедно и најзначајните денови во светот. На 5 март е Светскиот ден на енергетската ефикасност, 8 март е Светскиот ден за женските права и меѓународниот мир, но и Денот на Обединетите нации. Следуваат Меѓународниот ден на реките (14 март), Светскиот ден на правата на потрошувачите (15 март), Светскиот ден на ластовиците (19 март), Светскиот ден на среќата, признат од ООН (20 март), но и светскиот ден без месо.

Во Стара Грција месецот март бил познат како Anthesterion. Додека во Стариот Рим бил нарекуван Martius, по името на римскиот бог на војната Марс, а истовремено се сметал за особено соодветен за воени дејствија. На 21 март на првиот ден на пролетта настапува пролетна рамноденица на северната полутопка. Остануваат 285 денови до крајот на годината.

На 21 март, секоја година во светот се одбележуваат три светски настани: Светски ден на пролетта, екологијата и поезијата. Одлуката да се прославува Светскиот ден на поезијата токму на 21 март била усвоена во Париз во 1999 година. Оттогаш на овој ден се слави поезијата во целиот свет од страна на поетите, кои преку своите стихови испраќаат порака во чест на стихуваното творештво и на тој начин ја обновуваат врската меѓу поезијата и останатите видови на уметност.

Исто така, на 21 март е Светскиот ден на шумата и Меѓународниот ден за елиминација на расната дискриминација. На 27 март е Светскиот ден на театарот.

Поезијата го преобликува вистинскиот живот низ селекција во сеќавањето. Март е месецот во годината, каде што се буди целата природа со целата своја раскошна убавина. Пролетта ги буди нашите емоции и ги разнежува нашите чувства.

Кога зборуваме за поезија, најдобро е да започнеме од домашните поети, најубавите стихови напишани на мајчин јазик се напишани од перото на поетите што допираат до срцата на сите луѓе.

Во чест на поезијата, еве неколку стихови од наши познати поети: " „Го земам твоето име како мое, а затоа ти подарувам бесмртност, кондензиран воздиг по тебе“ (Кочо Рацин)

„Морето твое ме создаде, бран да ти бидам, ти го одземам просторот во кој ги спушти своите раце да мируваат. Бран сум ти, нешто можеби и нетвое. Ти одземам сето. А ти...“ (Даница Ручигај)

„И мојата душа нека биде твоја, а мое да биде твоето лице.“ (Ацо Караманов)

„Не иди, зашто жалосна би била, и колку да те копнеам — се ледам.“ (Блаже Конески)

„Сè повеќе има жени со зелени очи, сè повеќе возови што не доаѓаат навреме.“ (Влада Урошевиќ)

„Патував долго, патував цела вечност, од тебе до мојата небиднина.“ (Ацо Шопов)

„Ништо не е повидливо и ништо не е поприсутно од твоето отсуство: ни детските шепоти што ги откривав во сеидбите на дождовите, ни закажаната бура во пајажината.“ (Петре М. Андреевски)

„Еден ден ќе се сретнеме како бротче од хартија и лубеница што се лади во реката.“ (Никола Маџиров)

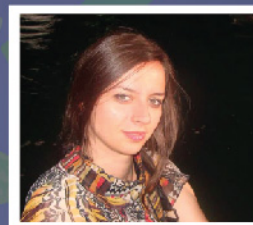
Ова е само еден мал дел на извадоци од поезија на великаните на македонските поети на нашите простори.

Покрај сите споменати настани поврзани со 21 март, на тој ден се родени Марија Тереза од Тоскана, кралицата на Сардинија, хрватскиот поет Иван Горан Ковачиќ, австралискиот поет Томас Шапкот, словенечкиот филозоф Славој Жижек, американскиот глумец Метју Бродерик, како и македонскиот поет Ирфан Бекур и македонскиот писател за деца Киро Донеv.

„Шири поезија, не страв“ е меѓународен проект, формиран од малтешкиот поет Антоан Касар. Проектот ја виде светлината на денот во ноември 2015 година, најпрво во форма на страница на социјалната мрежа Фејсбук, а потоа и со бројни читања. Здружението за развој и едукација на културата и уметноста „Фуснота“ се приклучи со македонска страница и проширување на Spread poetry, not fear, со цел достапност на македонската поезија во пошироки рамки. Содржините се достапни на страната: <https://fusnota.mk/>

Доколку сакате да се приклучите, не двоумете се да ги испратите своите песни за објавување на македонската страница „Шири поезија, не страв“ на: [footnote.association@gmail.com](mailto:footnote.association@gmail.com) со назнака: „За шири поезија, не страв“.

Магистер по културологија  
Драгана Евтимова





# ХОРОСКОП

## МАРТ



ОВЕН 21.03-20.04

Луѓето околу вас знаат дека вие секогаш имате големи соншта и желби, кои, всушност, навистина можете да ги остварите. Вашата способност за реализам и фокусирање за иднината прави да бидете свесни за околностите и да знаете да ја процените својата моќ. Ве очекува период со добро здравје со можни главоболки.



БИК 21.04-20.05

Се соочувате со период во кој ќе имате тешкотии во одвојување време само за себе. Вашиот одвреме-навреме мрзелив карактер ве спречува да правите планови кои ќе придонесат за вашето здравје. Започнете од менување на лошите навики. Исклучете ги калоричните оброци и започнете да пиете повеќе вода.



БЛИЗНАЦИ 21.05-20.06

Без разлика на обврските на кои постојано се жалите, искористете го будењето на пролетта и излезете на прошетка или, пак, започнете со вежбање најмалку три пати неделно. Заморот и стресот прават да се оддалечите од реалноста – а тоа е дека на вашето тело и дух му е потребна грижа. Поставете си реални очекувања и почувствувајте ја разликата.



РАК 21.06-21.07

Напорната работа и зафатеноста е ваш начин да го избегнете емоционалниот стрес. Свездите ветуваат мирен и спокоен период на емотивен план, затоа охрабрате се и соочете се со сите мисли што ви создаваат тешкотии. Наместо да си наметнувате непотребни обврски, искористете го времето вложувајќи во своето тело. Емоциите со кои се соочувате денес се можностите за утре.



ЛАВ 21.07-21.08

Позицијата на планетите ве советува да внимавате на вашиот дигестивен систем, со кој може да имате тешкотии во следниот период. Доколку сте од оние што се соочуваат со пролетни алергии во овој период од годината, не пропуштајте го дневниот внес на витамини и минерали. Консултирајте се со вашиот лекар или фармацевт особено за внесот на витамин Д.



ДЕВИЦА 22.08-22.09

Можеби сте забележале дека во последно време барате причина и непотребно значење во сè што се случува околу вас. Деталниот пристап во сè што правите прави да сте дополнително загрижени за работите на кои не можете да влијаете. За оние со хронични заболувања потребно е да внимаваат на лекаствата кои ги користат.



ВАГА 23.09-22.10

Преовладувачката енергија што поминува низ планетите овие денови дава суптилна радост на вашиот дух. Ова прекрасно чувство може да се подобри преку присуство на социјални и културни настани (виртуелно доколку е потребно) со пријатели или сакани луѓе. Не прекинувајте го секојдневниот внес на витамини и минерали.



СКОРПИЈА 23.10-22.11

Можеби е време да ги искорените лошите навики кои го забавуваат вашето тело, го лимитираат вашето движење и ве прават да се чувствувате заморни. Енергијата која ви е потребна побарајте ја во физичката активност и свежата храна. Пробајте да ги намалите количините на кафе што ги внесувате во текот на денот.



СТРЕЛЕЦ 23.11-20.12

Ова е месец кога многу подобро ќе го научите значењето на зборот компромис. Случувањата околу вас и промените во вашиот живот ќе ве научат дека балансот е клучот на успех во повеќе полиња и доколку претерате во кој било дел од вашите активности ќе си нанесете повеќе штета отколку корист. Одморете го телото и духот и подгответе се за енергијата која ќе ве пресретне.



ЈАРЕЦ 21.12-19.01

Што јадете секое утро? Дали јадете само за да не сте гладни или уживате во својот оброк? Здравјето на телото е тесно поврзано со сето она што го внесувате за време на целиот ден. Тешкото утринско расонување, главоболките и недостигот на енергија се резултат на негриската кон своето тело. Не чекајте утре, започнете од денес со здравиот начин на живот.



ВОДОЛИЈА 20.01-18.02

Потребно е да имате храброст за да ги признаете сите оние работи кои ги правите погрешно. Потребна е мудрост за да ги прифатите критиките од вашите најблиски. Ви претстои месец во кој ќе ви биде потребна поголема поддршка од луѓето во вашето опкружување, затоа прифатете ја помошта што ќе ви биде понудена.



РИБИ 19.02-20.03

Најдобар начин за да бидете сигурни во своето добро здравје е да водите грижа за своето срце. Во претстојниот период обрнете посебно внимание на овој орган и можеби ќе биде потребно да го посетите својот лекар. Намалете го внесот на млечни производи и црвено месо. Разгледајте ја можноста за начин на исхрана кој ќе го исчисти вашето тело од сите токсини.



**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  
Аптека Ирис  
033/272-820  
Аптека Ирис 2  
033/271-645

**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 Сигиа-Фарм Ресен  
047- 454-360

Аптека Фарма-Лек-2005  
047-452-553

**С. ДОЛНО ПАЛЧИШТЕ**

Аптека Лосионес Медика  
044-391-025

**СКОПЈЕ**

Аптека Алое  
02-2039-915

Аптека Амброзија Фарм  
02-3224-399

Аптека Андреа Лек  
02-3225-422

Аптека Вивалек 1  
02-2617-740

Аптека Вивалек 2  
02-2562-222

Аптека Вивалек 3 Црешево  
02-2573-953

Аптека Голд Мун 2  
02-2616-338

Аптека Голд Мун 3  
02-2635-555

Аптека Голд Мун 5  
02-2431-600

Аптека Голд Мун 7  
070-269-866

Аптека 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 Јанина  
034-346-972

Аптека Јанина 2  
079-273-700

Аптека Панацеа  
034-320-395

Аптека Фармака  
034-322-251

**ТЕТОВО**

Аптека Бами Кор Медика  
044 335 747

Аптека Градска Тетово  
044-334-425

Аптека Еликсир  
070-887-393

Аптека Херба  
044-335-145

Аптека Андол-Г  
044-347-049

Аптека Биофарм  
044-344-292

Аптека Витал Фарм  
071-536-614

Аптека Душица Фарм  
044-451-002

Аптека Медика  
044-339-466

Аптека Лосионес Медика Фарм 1

**ТЕТОВО С. ПИРОК**

Аптека Сано Фарм  
044-371-579

**ТЕТОВО С. ТЕАРЦЕ**

Аптека Херба Фарм 2  
071-224-827

**ТЕТОВО, С. ВРАТНИЦА**

Аптека Мена Фарм  
078-415-079

**ВЕВЧАНИ**

Аптека Беладона  
070-362-210

**ВЕЛЕС**

Аптека Жива Фарм 1  
043-235-121

Аптека Жива Фарм 2  
043-251-005

Аптека Жива Фарм 3  
043-230-121

Аптека Жива Фарм 4  
043-225-255

Аптека Жива Фарм 5  
078-371-585

Аптека Магна Фарм 2  
043-211-499

**ВИНИЦА**

Аптека Арка  
033-362-685

Аптека Арка Нова  
033-364-685



Заштитен крем за бебиња

**Sudocrem**<sup>®</sup>

[www.sudocrem.com](http://www.sudocrem.com)

**Сојузник  
на мајките  
повеќе од 80  
години**

практично  
пакување од  
**60g**



Поголемо  
економично  
пакување од  
**125g**



**Смирува • Негува • Штити**

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



[www.pliva.com](http://www.pliva.com) [www.plivazdravlje.hr](http://www.plivazdravlje.hr)

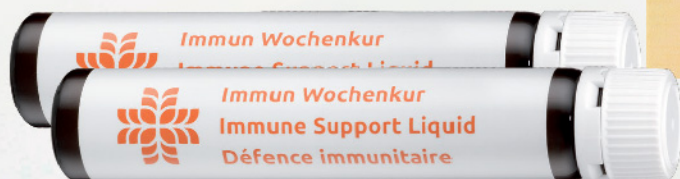
ПЛИВА ДООЕЛ Скопје  
Никола Парашунов б.б. Скопје  
тел./факс +389 2 3062702

МК/SUD/18/0003



# LIVSANE

## LIVSANE Ампули за зголемување на имуниот систем



Viamedi Healthcare GmbH, Deutschland



Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

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