



**ДОВЕРБА
ВО БУКВАЛНА
СМИСЛА НА ЗБОРОТ**

**ПОКАЧЕН
КРВЕН ПРИТИСОК**

ВАКЦИНИ

**ДОМАШНИ
МИЛЕНИЦИ**

**ХЕРПЕС
СИМПЛЕКС**

**НАТАША
ПЕТРОВИЌ
КОГА УСПЕХОТ Е НЕИЗБЕЖЕН**



SNUP[®]

xylometazoline

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

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

За назална употреба.



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

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



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

МЕЃУНАРОДЕН ДЕН НА
МЕДИЦИНСКИ СЕСТРИ
И АКУШЕРКИ

04.



ХЕРПЕС
СИМПЛЕКС

14.



ПОКАЧЕН
КРВЕН ПРИТИСОК

28.



ДЕБЕЛИНА
ЕСТЕТИКИ ИЛИ
МЕДИЦИНСКИ ПРОБЛЕМ?

06.



ПРОБИОТИЦИ

16.



ДОМАШНИ
МИЛЕНИЦИ

30.



КОГА УСПЕХОТ Е
НЕИЗБЕЖЕН
НАТАША ПЕТРОВИЌ

10.



ОТПОРНОСТА Е
ВЕШТИНА КОЈА СЕ УЧИ

22.



ДИ ЏОРѢ СИНДРОМ

32.



СОДРЖИНА

ИМПРЕСУМ

Шеф на редакцијата: Есин Зекир | Уредник на фотографија: Ленче Наумовска | Ликовно-графички уредник: Ленче Наумовска
Соработници | д-р Наташа Недеска Минова | д-р Мирјана Пехчевска Поп-Илиев | Наташа Кондоска | д-р Наташа Теовска Митревска
Кирил Пецевски | Катерина Златановска Попова | Дана Коцевски | д-р Николина Гроздановска | Ристо Ичков
Катерина Златановска Попова | Александар Митов | д-р Тања Малинова
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. Црнчевска бр.52, 2300 Кочани
Фотографија на насловна страница: Мартин Трајановски
Фотографии и илустрации: Depositphotos, ако не пишува поинаку | Илустрации: Freerick, ако не пишува поинаку | Тираж: 24.000

BETTY магазинот е бесплатно месечно списание достапно во сите аптеки кои го поддржуваат BETTY маркетинг нацелот во Република Северна Македонија. Сите содржини и реклами објавени во списанието се исклучиво од информативен карактер и во никој случај не можат да заменат посета на лекар или фармацевт. Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје (во понатамошниот текст: Издавачот) не е одговорен за содржината на објавените авторски текстови како и за содржините кои се огласуваат во магазинот BETTY, вклучувајќи и нивна било намерна грешка или пропуст во содржината. Со самата објава на рекламните во списанието, правните субјекти чии производи се рекламираат задолжително ќе ги почитуваат одредбите од Уставот за начинот на огласување на лековите и медицинските помагала. Законот за лекови и медицински помагала, како и останатите релевантни законски прописи кои важат на територијата на Република Северна Македонија. Во таа смисла издавачот на списанието ја исклучува своја одговорност од моќна штета која би настанала поради непочитување на споменатите одредби од страна на правните субјекти, како и за каква било штета која би настанала поради употреба или злоупотреба од користењето на содржините и рекламирањето на производите во списанието. Забрането е користење или копирање на содржините од магазинот BETTY за какви било цели, без претходно писмено одобрување од страна на издавачот на магазинот. Редакцијата на списанието BETTY нема одговорност за гласовите, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175



www.betty.mk

МЕЃУНАРОДЕН ДЕН НА МЕДИЦИНСКИ СЕСТРИ И АКУШЕРКИ

Мај е месец на два важни датуми за нас – 5 мај Меѓународниот ден на акушерките и 12 мај Меѓународниот ден на медицинските сестри. Деновите од 5 мај до 12 мај Здружението на медицински сестри техничари и акушерки на Македонија (ЗМСТАМ) ги прогласи за недела на сестринството.

Меѓународниот ден на медицинските сестри се прославува во целиот свет секој 12 мај на годишнината од раѓањето на Флоренс Најтингел. Светската здравствена организација (СЗО) ја прогласи 2020 г. за година на медицински сестри и акушерки, како почит кон 200-годишнината од раѓањето на Флоренс Најтингел, основач на модерната професија на медицинска сестра. Тоа е признание и за сите 20 милиони медицински сестри во светот, бидејќи ја става важноста на медицинските сестри и акушерки на политичката агенда.

Во 2018 година Меѓународниот совет на медицински сестри (ИЦН) и Светската здравствена организација започнаа тригодишна кампања „Nursing Now“ за подигнување на политичката свест за важноста на инвестирањето во медицинските сестри. Копретседавачот на кампањата „Медицинска сестра сега“, лордот Најџел Крисп, верува дека Годишната на медицинската сестра може да се искористи за да се подигне медицинското образование и да се надолжни недостигот на медицински сестри:

„Ова е можност еднаш за генерација за владите навистина да им покажат на медицинските сестри и акушерките колку се ценети. Не со празни зборови, туку со ефективна, одлучна акција за да ни се обезбедат човечки и физички ресурси потребни за да се заврши работата.“

ИЦН и СЗО сакаат да создадат политичка свест дека инвестирањето во повеќе медицински сестри не е трошок, туку одржлива инвестиција во здравството, за придобивки на граѓаните и општеството.

Пандемијата со ковид-19 го смени светот: начинот на кој живееме, на кој се дружиме, работиме, комуницираме едни со други и начинот на кој обезбедуваме здравствена нега. Тоа ја зголеми видливоста на медицинските сестри како никогаш порано и подвлече дека медицинските сестри и акушерки се 'рбетот на секоја здравствена установа.

Медицинските сестри се во првите редови на оваа пандемија, кои работат на едукација, истражување, спречување, лекување и грижа за луѓе со сочувство, нега, еластичност, креативност и големи лидерски способности. Трагично е што многу медицински сестри ги жртвуваа своите животи, некои од нив се соочија со насилство и злоупотреба. Тие продолжија да работат понекогаш без соодветна заштита и без пристојна плата, загрижени за зголемениот обем на работа, физичкиот и психолошкиот стрес, одделени од своите најблиски и пофалени како херои. Но, медицинските сестри се луѓе.

Тие не се ангели или суперхерои. Тие ги имаат истите потреби и права како и сите други луѓе. Тие се вешти, стручни, високообразовани професионалци кои обезбедуваат холистичка грижа насочена кон луѓето во текот на целиот животен пат.

Пандемијата трае повеќе од една година, заразата од вирусот се шири сè повеќе, се исполнуваат болничките капацитети, персоналот е уморен, но солидарноста повеќе е изразена, ротираат голем број на медицински сестри-техничари и од другите градови за помош на пациентите во ковид центрите.

Во 2020 и почетокот на 2021 година медиумите позитивно ги претставуваат медицинските сестри со зголемен фокус на работата што тие ја работат. Ние сме благодарни за видливоста на нашата работа.

За време на пандемијата ни беа потребни иновативни пристапи кон здравствената нега, вклучително и употреба на технологија за да се обезбеди помош од далечина. Се користеа и онлајн обуки за обучување едукатори на медицинските сестри и акушерки. Голема поддршка од претставниците на ОН, како УНИЦЕФ, Канцеларијата на СЗО, поддршка од Здравствената мрежа на Југоисточна Европа, формирање работни групи поддржани од Министерството за здравство за медицинските сестри и акушерките во ПЗЗ: комуникација; јавно здравје; здравствена едукација и лидерство; управување со ковид-19 во ПЗЗ, вакцинација, ментално здравје.

Оваа година Меѓународниот совет на сестри (ИЦН) ја избра темата медицински сестри Глас што води, Визија за идната здравствена заштита – Истражувај и забележувај.

Меѓународната конфедерација на акушерки (ИЦМ) ја избра темата: Следете ги податоците и инвестирајте во акушерките. Конфедерацијата на акушерки ќе ги води постојаните и сè поголеми напори за да ги позиционира акушерките како основни во ставање крај на смртноста на мајките и новороденчињата и да се постигне Целта за одржлив развој СДГ 3.1.

СЗО ја прогласи 2021 година за година на здравствените работници. Ова бара разбирање дека здравствените работници, како што се медицинските сестри и акушерките, се од витално значење за здравјето на заедниците и економскиот просперитет. Силно сестринство за силни здравствени системи.

Велка Гавровска Лукиќ
Здружение на медицински сестри,
техничари и акушерки на Р.С.Македонија





GlobiFer® forte +

ЖИВЕЈ ГО ЖИВОТОТ СО ПОЛН ЗДИВ!



Недостатокот на железо е најчеста појава кај луѓето во светот. Железото е присутно во сите клетки на човечкото тело и игра клучна улога во здравјето и благосостојбата.

ЗОШТО GLOBIFER®

Уникатна формула на хем и не-хем железо со ниска доза на железо.

GLOBIFER® FORTE+ може да се користи кај бремени жени, возрасни и деца над 14 години во случај на недостаток на железо и анемија предизвикана од недостаток на железо со цел да се постигне нормално ниво на железо и хемоглобин.

Се зема 1 таблета на ден со чаша вода.

Додатоците на исхрана не треба да се користат како замена за балансирана и разновидна исхрана и здрав начин на живот. Препорачаната дневна доза не смее да се надмине.



el pharma 

a PHOENIX company

Увозник и дистрибутер за Република Северна Македонија
Европа Лек Фарма ДООЕЛ
Јадранска Магистрала бр.31, Скопје
Тел: +389 2 2772-462

3a GlobiFer Intl. bvba, Satenrozen 6A U002,
2550 Kontich/Belgium произведува
Laboratoria Wolfs, Westpoort 50, B-2070
Zwijndrecht Belgium

ДЕБЕЛИНА

естетски или медицински проблем?



Дебелината е проблем со кој сè почесто се среќаваме во денешно време на брза и обилна исхрана и многу време поминато во седење и лежење пред телевизор, компјутер, смартфон. Тоа е брзорастечки проблем во речиси сите земји во развој и сè уште голем проблем во развиените земји.

Светската здравствена организација ја детектира дебелината како проблем на кој треба да му се посвети посебно внимание, базирано на следниве факти:

- Од 1975 година до сега дебелината во светски рамки е речиси тројно зголемена.
- Во 2016 година повеќе од 1,9 милијарди возрасни луѓе, на возраст од 18 години или повеќе имале прекумерна телесна тежина, а од нив околу 650 милиони биле дебели.
- 39 % од возрасните на возраст од 18 години или повеќе биле со прекумерна телесна тежина, а 13 % биле дебели (Според едно наше локално истражување овие бројки во нашата земја се уште позастрашувачки, односно 62,7 % од мажите и 48,4 % од жените се со зголемена телесна тежина, а 19,6 % од мажите и 17,2 % од жените се дебели).
- Поголемиот дел од луѓето во светот живеат во земји каде што прекумерната телесна тежина и дебелината убиваат повеќе луѓе отколку потхранетоста.
- Во 2019 година 38 милиони деца на возраст под 5 години биле со прекумерна телесна тежина или дебели.
- Во 2016 година над 340 милиони деца и адолесценти на возраст помеѓу 5 и 19 години биле со прекумерна телесна тежина или дебели.
- Дебелината може да се превенира.

Под прекумерна телесна тежина се подразбира состојба со Индекс на телесна маса (BMI – Body Mass Index) поголем од 25, додека за дебелина се смета кога овој индекс е поголем од 30. Доколку овој индекс е над 35 се смета за тешка дебелина, а над 40 за морбидна дебелина. Нормална телесна тежина се смета доколку овој индекс е меѓу 18,5 и 25. Индексот на телесна маса се пресметува како телесна тежина во килограми се дели со телесната висина на квадрат изразена во метри. При медицинска проценка на типот на дебелина дополнително на индексот на телесна маса се зема предвид и обемот на половина, при што доколку е над 80 сантиметри кај жени и над 94 сантиметри кај мажи се смета за централна дебелина.

Прекумерната телесна тежина и дебелината може а не и мора да претставуваат естетски проблем за поединецот во зависност од неговата лична перцепција и од перцепцијата на околината. Постојат средини каде што дебелината се смета за знак на убавина и здравје. Но, додека за вкусовите за убавина не се дискутира, за ефектите на дебелината врз здравјето постојат научни сознанија. Штетните ефекти од дебелината врз здравјето се бројни. Дебелината може да предизвика различни видови нарушувања во организмот, како што се: појава на дијабетес (шеќерна болест), преддијабетес (состојба на зголемени вредности на крвниот шеќер кои сè уште не се класифицираат како дијабетес, односно крвен шеќер на гладно помеѓу 5,6 и 6,9 милимоли на литар или крвен шеќер по јадење помеѓу 7,8 и 11 милимоли на литар), болести на срцето и крвните садови, тромбоза, камења во жолчка, проблеми со плодноста, гихт, астма, замастување на црниот дроб, а се смета дека претставува и зголемен ризик за одредени видови карциноми (на хранопроводник, желудник, дебело црево, црн дроб, панкреас, дојка, матка, јајчници и др.). Кај некои видови на карциноми овој ризик е многукратно повисок споредено со лицата со нормална телесна тежина (на пример, 7 пати повисок ризик за карцином на хранопроводник).

Освен тоа, дебелината претставува и механичко оптоварување за телото, го отежнува движењето, предизвикува проблеми со зглобовите, хронична болка во грбот, потешкотии за задржување на урината и може да предизвика и таканаречена слип апнеја, односно краткотраен престанок на дишење за време на спиење. Дополнително на сите овие проблеми неретко се јавуваат и психички проблеми, како депресија и анксиозност (напнатост, нервоза). Како резултат на овие компликации од дебелината животниот век на лицата со дебелина може да биде скратен и да се наруши нивниот квалитет на живот.

Поради сето ова од страна на повеќе стручни медицински асоцијации дебелината денес се смета за болест која треба да се третира. Познато е дека дебелината не е само проблем кој настанува како резултат на погрешен животен стил. Дебелината долго беше погрешно разбрана како проблем поради погрешен животен стил, кој единствено може да се реши по принципот „јади помалку – движи се повеќе“. Ваквото гледање на дебелината не го зема предвид фактот дека оваа состојба е резултат на комплексни врски на повеќе социолошки, психолошки и биолошки фактори. Уште поважен е фактот дека кога еднаш ќе се појави дебелината моќни невро-хормонални фактори силно му се спротивставуваат на телото да изгуби тежина, што го прави овој проблем доживотен, каде што повторното враќање на изгубената тежина повеќе може да се смета за правило отколку за исклучок.

Од таа причина пристапот во третманот на дебелината не е воопшто едноставен. Се препорачува постепена загуба на тежината. За лицата со дебелина е потребно да се направи индивидуализиран план за исхрана, бидејќи не секоја диета е соодветна за секој. Овие лица може да имаат и други придружни заболувања, како што неретко се зголемени маснотии во крвта, зголемен притисок или зголемен крвен шеќер. Исто така, и физичката активност треба да биде приспособена на можностите на лицето со дебелина и да не биде преинтензивна во почетокот, со што би се избегнало преголемо оптоварување на организмот. Пружање соодветна психолошка поддршка е од големо значење. Во последниве години постојат и лекови кои се одобрени од страна на регулаторните агенции за третман на дебелина, а дел од нив се достапни и кај нас. Според медицинските упатства, употреба на лекови за третман на дебелина се препорачува кај лица со индекс на телесна маса над 25 доколку имаат придружни заболувања, над 30 доколку имаат придружни заболувања или централна дебелина и кај сите со индекс над 40. Се смета дека лицата кои користат лекови за третман на дебелина имаат поголеми шанси да ја одржат тежината после загубата, што е еден од најголемите предизвици во третманот на ова заболување. Исто така, постои можност и за хируршки третман на дебелината со таканаречена баријатрична хирургија, која опфаќа сет на процедури што би оневозможиле внес на големо количество храна. Овој третман се препорачува за лица со индекс на телесна маса над 35 со придружни заболувања и за оние со индекс над 40. Во секој случај, за која интервенција за справување со телесната тежина да се работи е потребна консултација со стручно медицинско лице.

Ефектите од загубата на телесна тежина се многукратно. И при умерена загуба на тежина од само 5–10 % се увидени поволни ефекти во превенција на дијабетес, намалување на зголемиот крвен шеќер, маснотиите и крвниот притисок. Загубата на тежина влијае позитивно и на обезмастување на замастен црн дроб, на проблемите со зглобовите, на слип апнејата, полицистичните јајчници и др. Би заклучиле дека дебелината, пред сè, е медицински проблем и тоа значаен или би било посоодветно ако кажеме дека дебелината е болест. Од таа причина не смее никако да се занемари, потребно е навремено да се третира со цел да се избегнат непоправливите штети кои може да настанат како компликација од дебелината и да се овозможи подолг и поквалитетен живот.

д-р Наташа Недеска Минова, специјалист интернист
ЈЗУ Општа болница „8 Септември“
Скопје, Оддел ендокринологија

НЕ МОЖЕ ДА СЕ СПРАВИТЕ СО ХРОНИЧНО ЗАБОЛУВАЊЕ САМО СО ВОЛЈА.

За повеќето хронични заболувања е потребна медицинска интервенција. Зошто мислиме дека волјата е се што ни е потребно за да се справиме со дебелината? Волјата игра значајна улога, но не е доволна за да се справиме со заболување со силни генетски, невробилошки и влијанија од надворешната средина.¹⁻⁵ За ефикасно справување со дебелината потребна е комбинација на третмани кои заедно влијаат на решавање на овие фактори.⁵⁻⁷

ДЕБЕЛИНА. ЦИКЛУСОТ НА ЗАБОЛУВАЊЕТО МОЖЕ ДА СЕ ПРЕКИНЕ.

[TRUTHABOUTWEIGHT.GLOBAL](https://www.novonordisk.com/global)



1. Hall KD, Kahan S. Med Clin N Am. 2018;102(1):183-197. 2. Sumithran P, Proietto J. Curr Obes Rep. 2016;5:383-385. 3. Stunkard AJ et al. NEJM. 1990;322(21):1483-1487. 4. Berthoud H-R et al. Gastroenterology. 2017;152(7):1728-1738. 5. Bray GA et al. Obes Rev. 2017;18:715-723. 6. EASO: 2015 Milan Declaration: A Call to Action on Obesity. Available at: <https://cdn.easo.org/wp-content/uploads/2018/12/16195534/EASO-Milan-Declaration-FINAL.pdf>. Пристапено во: ноември 2020. 7. Food and Drug Administration. Guidance for Industry Developing Products for Weight Management 2007. Available at: <https://www.fda.gov/media/71252/download>. Пристапено во: ноември 2020.

Ново Нордиск Фарма ДООЕЛ
ул. Никола Клушев бр. 11, Скопје, Р.С. Македонија
тел: +389 2 2400 202; www.novonordisk.com
D-32/01-11/2020



Наташа Кондоска
Аптека Мента фарм, Прилеп

Синбиотиот претставува комбинација од пребиотиот со пробиотиот. Оваа комбинација помага во воспоставување и одржување на природниот баланс на цревната микрофлора и придонесува за јакнење на одбранбените способности на организмот.

Пребиотици се:

- Несварливи јаглехидрати со многу мала енергетска вредност, отпорни на дејството на желудочната киселина;
- „Храна“ за бифидобактерии;
- Фруктоолигосахариди (FOS), галактоолигосахариди (GOS), инулин, влакна.

Во врска со цревниот имунитет, цревата се најголемиот орган на имунолошкиот систем на човекот, бидејќи во нивните сидови се наоѓаат 60-70 % од вкупниот број на имунолошките клетки на организмот. Цревната микрофлора ја сочинуваат милијарда корисни бактерии, природно населени во цревата. Таа го штити организмот градејќи бариера против штетните бактерии, вируси и габички кои секојдневно се внесуваат со храната, преку нечисти раце или со контаминирани предмети и содејствува со имунолошкиот систем секогаш кога организмот е изложен на некој штетен агенс.

ЗА КОГО Е НАМЕНЕТА ОВАА КОМБИНАЦИЈА?

- За бебиња кои се на вештачка исхрана
- За деца од претшколска и школска возраст
- За деца со atopiska конституција, склони на алергии
- За деца со чести респираторни инфекции
- Кои одат во колектив (градинка, училиште)

ПРЕДНОСТИ НА ПРОБИОТИК ЗАЕДНО СО ДЗ

За нормален раст и развој на коските, како и за функција на имунолошкиот систем најдобро е да се употребуваат во комбинација.

ЗОШТО Е НАЈДОБРА КОМБИНАЦИЈАТА НА ПРОБИОТИК + ДЗ?

- Кај доенчињата и децата бидејќи е зголемен ризикот од недостиг на витамин Д
- За здрави заби и коски кај дечинања
- За нормална работа на имунолошкиот систем
- За олеснување на дигестивните нарушувања



ЗДРАВЈЕ ОД ПРИРОДАТА

COLI B сируп

COLI B сирупот содржи природни екстракти кои ја стимулираат цревната перисталтика, која има карминативен ефект. Ја фаворизира бактериската флора, која е одговорна за внатрешната органска ферментација и го прави метаболизмот подобар.

Содржи екстракт од липа, маточина, камилица и сладок анасон.



ERBA VITA

NATURE IN SCIENCE

Додатоците на исхрана не треба да се користат како замена за балансирана и разновидна исхрана и здрав начин на живот.
Препорачаната дневна доза не смее да се надмине.

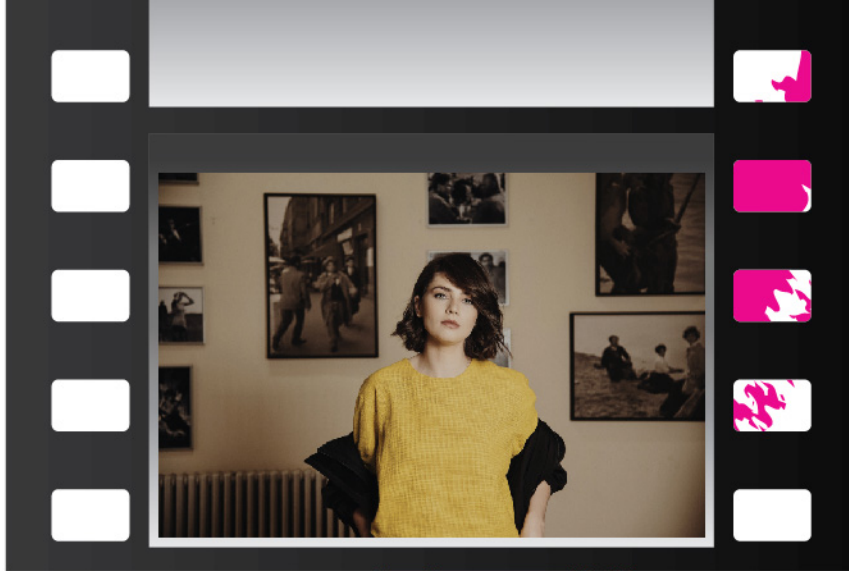
Дистрибутер за Р. Северна Македонија: Европа Лек Фарма ДООЕЛ/Ул. Јадранска Магистрала бр. 31, 1000 Скопје

Добитничка на бројни награди, Наташа Петровиќ својот талент го докажа и со тоа што беше вброена меѓу десетте најдобри млади филмски актери во Европа на Меѓународниот филмски фестивал во Берлин. Восхитувачки позитивна и харизматична, таа зрачи со сјај кој никога не може да остави рамнодушен.

Наташа Петровиќ

Кога успехот
е неизбежен...





Што е „Хомо“?

„Хомо“ е филм за човекот. Поточно, филм е за шест животни приказни на обични луѓе кои се соочуваат со egzистенционални проблеми како резултат на изместените вредности во едно општество какво што е нашево. Нехуманост, алчност, суровост, состојби кои полека го уништуваат човекот, но и општеството во кое живееме.

Која е мојната порака што се доближува до гледачот со филмот „Хомо“, во кој преку шест приказни се опишува човековата потрага за среќа во несреќни околности?

Сите приказни на овие ликови завршуваат со поинаков, различен крај, за некого подобар, за некого полош, но со неколку суштински животни пораки, како, на пример, преиспитување на примарните човечки вредности и освестување на човекот за неговата деструктивна моќ, но што е најважно нè потсетува и дека на сите нам ни е потребна една трошка љубов за да можеме да се носиме со себе и со секојдневието што го живееме.

Како би го опишала работното темпо со кое го снимавте филмот „Хомо“? Како течеа подготовките и како реагираше публиката на финалниот производ?

Помина доста време од снимањето на филмот, она што ми е останато во сеќавање е убавата и позитивна работна атмосфера, соработката и слободата што ни беше дадена во креирањето на ликовите. Филмот ја имаше својата премиера во склоп на филмскиот фестивал Cinedays минатата година и добро беше прифатен од публиката.

Која беше твојата инспирација за соживување со ликот што го глумиш?

На што сè сме подготвени ние луѓето за да ги заштитиме своите најмили и да обезбедиме некаква каква и да е egzистенција. – Ова беше појдовната точка на

истражување и инспирација за овој лик. Ликот на Кети ми беше особено предизвик, бидејќи е многу различен од мене приватно и особено ми беше возбудлив процесот на креирање, бидејќи ме измести од една комфорна зона на создавање и ме внесе во еден свет во кој нагонот за преживување и потребата за заштита се посилни од егото и личноста.

Што е она што прави да се сакаш себеси уште повеќе?

Има една изрека која гласи: „Ако не се сакаш себеси, како ќе ги сакаш луѓето околу себе?“ Сметам дека тоа е многу точно, бидејќи енергијата што ја емитираме се пренесува и на луѓето околу нас. Среќна сум што сум опкружена со животни и луѓе кои ме почитуваат и сакаат и ги сакам и јас нив со иста мера, што ми прави да се сакам и самата себеси уште повеќе.

Која е предноста да бидеш актер кој зборува повеќе јазици? Дали за време на снимањето размислуваш на јазикот на кој глумиш или, пак, се префрлаш од еден јазик на друг?

Секогаш е предност да се знае јазик плус, бидејќи не знаеш кога и за што ќе ти биде потребен. Имав среќа благодарение на тоа да бидам дел од неколку филмски проекти каде познавањето на босанскиот, англискиот и германскиот јазик беа пресудни за да ја добијам улогата. Секогаш размислувам на македонски и





тоа ми помага да можам да си ги објаснам работите и полесно да ги совладам.

Што правиш во име на здравиот живот?

Се трудам да се хранам здраво, секогаш кога имам повеќе слободно време одам во село или на планина, пешачам, возам велосипед, почнав да вежбам дома во последно време и можам да кажам дека некако годинава успеав повеќе да се свртам кон себеси и да променам некоја од старите нездрави навики.

Бидејќи менталното здравје е исто така значајно како и физичкото здравје, кој е клучниот фактор за негово зачувување?

Нашето ментално здравје е рефлексија на нашиот живот и треба да се грижиме за него исто како и за физичкото здравје, ако не и повеќе. Сè што вклучува грижа за себе е и грижа за менталното здравје, здрава исхрана, активности што ви го активираат умот, да се биде опкружен со позитивна енергија, грижа за другите... Клучен

фактор според мене за зачувување на менталното здравје е искажувањето на своите чувства и емоции, најдете барем една личност со која би се чувствувале слободно и разговарајте, не ги држете емоциите во себе и не срамете се да побарате помош.

Како го исполнуваш своето слободно време?

Пандемијата некако како да го замрзна светот и како сè да застана, па така и мојот интензивен и натрупан распоред се подослободи и ми отвори простор/слободно време со кое на почетокот мора да признам и не знаев како да се справам, бидејќи во суштина сум човек кој не знае да мирува и постојано нешто прави. Но, почнав полека да ги гледам придобивките и успеав да го искористам целото ова слободно време за насочување кон себеси и креирање приоритети кои ми помагаат да развијам попродуктивен систем на работа, но, исто така, и да не заборавам на себе. Се навратив на мојата детска пасија а тоа е пишувањето песнички за деца, сликам понекогаш и уживам во мирот и спокојството на мојот дом.

Изминатиот период покажа колку се важни пријателствата и поддршката што си ја даваме во тешките мигови. Како ти ги негуваш своите пријателства?

Пријателите се мојата втора фамилија, со нив успеав да останам неразделна и во овие луди времиња благодарение на модерната технологија и понекогаш и со некоја средба со маски на отворено. Комуницираме, си помагаме на секој можен начин и само ги зацврстивме нашите пријателски односи уште повеќе.

Која е твојата порака за сите млади и потенцијални актери?

Верувајте во себе и во своите способности, работете многу, бидете отворени за критики и сугестии, не само за пофалби, бидејќи само така ќе можете да растете и да се развивате и што е најважно немојте да заборавете да се забавувате во она што го правите.



Becutan



DO NOT CONTAIN MINERAL OILS PARABENS COLOR AND ALCOHOL

UVA+UVB HIGH protection

За безгрижни прошетки и игри под сонцето – колекција за сончање Becutan!

Заштитата на кожата од сонцето кај децата е од исклучителна важност! Со правилна заштита на кожата од сончевите зраци не само што се избегнуваат несаканите изгореници и обојувања од различен интензитет туку и се обезбедува здраво развивање на кожата во подоцнежната возраст.

Алколоид, во соработка со дерматолози и со педијатри, неколку години работеше на развивање најдобра формула за заштита од сонцето за најнежната кожа на светот. Формулациите на Becutan за заштита на кожата при сончање се развиени со особено внимание за да обезбедат висока заштита и нега за најчувствителната кожа.

www.becutan.com.mk

Кремот за сончање Becutan со SPF 50 и млекото за сончање Becutan со SPF 30, на база на минерални филтри, обезбедуваат висока заштита од UVA- и од UVB-зраците. Функцијата на минералните филтри е да формираат тенок заштитен слој на горшината на кожата, кој физички ги рефлектира и ги одбива UV-зраците, не дозволувајќи нивна апсорпција во кожата. Гокрај заштитата од штетното влијание на сончевите зраци, овие трисоводи истовремено ја негуваат детската кожа.

Во својот состав содржат:

- маслиново масло – ја омекнува кожата и не ја затвора порите и
- витамин Е – ја одржува нормалната влажност на детската кожа и ја прави мека и еластична.



Колосџрум + Д3

Говедски колострум 500 мг + Витамин Д3 200 IU
Додаток на исхрана, сажети за директна употреба

Пријатен
вкус на
Ванила

- ✓ Подобрвање на имунитетот кај деца и возрасни
- ✓ Заштита од вирусни и бактериски инфекции
- ✓ Подобрвање на здравјето на дигестивниот систем
- ✓ Единствена комбинација на хранливи материи збогатени со витамини и минерали


Кај деца над 3 години и возрасни

Мојата сила е мојот имунитет!



www.pharmanova.mk





ХЕРПЕС СИМПЛЕКС

Вирусите се најмалите микроорганизми кои за своето размножување ја користат клетката на домаќинот и со тоа предизвикуваат пореметување на метаболизмот на домаќинот. Во групата на херпес вируси спаѓаат: Herpes simplex вируси 1 и 2, Varicella zoster вирус, Epstein-Barr вирусот (предизвикува фебрилна болест со благи симптоми кај деца и мононуклеоза кај млади луѓе), Cytomegalovirus хумани херпес-вируси типови 6-8 (HHV-6-8). HHV-6 предизвикува exanthema subitum кај деца. Инфекциите предизвикани од вируси од фамилијата Herpesviridae се најчестите вирусни инфекции кај човекот. По примарната инфекција, тие поминуваат во скриена латентна инфекција, која подоцна може да биде активирана. Истражувањата покажаа дека дури две третини од светската популација под 50 години е заразена со овој вирус.

Пренесувањето на херпес симплекс вирусите е преку директен контакт од болен човек. Вирусот навлегува преку ситни ранички на кожата и слузокожата во вид на капки или при директен контакт бакнеж, а додека херпес симплекс тип 2 се пренесува со сексуален контакт.

Првата инфекција е кај лица кои прв пат се инфицираат и тоа се најчесто деца во рана возраст. Кај децата од 1 до 3-годишна возраст примарната инфекција е често симптоматски стоматит, со многубројни везикули во устата и фарингсот придружени со симптоми на треска, болка, повраќање и зголемени лимфни жлезди. При повторна инфекција со HSV1 се јавува најчесто на усните. Факторите кои доведуваат до повторна инфекција се: УВ-зраци, хормонски варијации или психолошки стрес и имунодефициенција, ласерски и естетски постапки, стоматолошки интервенции.

Првичните симптоми се слични на оние на воспаление на горните дишни патишта, придружени со покачена температура, меѓутоа постојат случаи кога инфекцијата со овој вирус поминува незабележително. Пред да се појават везикули (меурчиња), на тие места се чувствува чешање и жарење, после кое се појавуваат меурчиња исполнети со бело-жолта течност. По некое време тие пукаат и прават красти без да остават лузна. Кога инфекцијата ќе стивне, вирусот се сместува во нервните ганглии и останува во скриена форма доживотно, заштитен од имунолошкиот систем, со можност за повторно реактивирање.

Примарен генитален херпес

Може да биде предизвикан од HSV1 и од HSV2, а понекогаш и како повторна инфекција од HSV тип 2 и се манифестира како кожна инфекција во пелвичниот и сакралниот регион со појава на болка, жарење, печење и појава на групирани меурчиња исполнети со течност кои потоа пукаат и прават мали красти. На местото каде се појавуваат може да има и зголемување на регионалните лимфни жлезди.

Неонаталната инфекција со HSV се пренесува на детето во породилниот канал и предизвикува сериозна инфекција. Инкубациониот период е 2-26 дена.

Дијагностицирање инфекции со херпес симплекс

Обично се базира на клиничката слика. Брз метод е детекција на вирус со тест на флуоресцентни антитела (ФА). Вирусната култура може да успее ако примерокот е земен во текот на 3 дена по појавувањето на везикулите. Серологијата е корисна само кај примарните инфекции.

Превенција

Превенцијата е насочена кон употреба на личен прибор за јадење, како и високо ниво на хигиена и зајакнување на имунолошкиот систем. Лекувањето е секогаш под надзор на лекар, кој препишува терапија. Кај орален херпес помагаат разни лосиони, пасти и микстури, кои ги олеснуваат симптомите, односно пецкањето и јадежот, а во консултација со лекар или фармацевт се применуваат и антивиротици кои спречуваат

понатамошен развој на вирусот. Антивирусни лекови може да се во форма на таблети или креми и се земаат исклучително под контрола на лекар.

Новитет на пазарот е кремот за усни Cannabo Herp од Реплек Фарм, кој е уникатен по својот состав, содржи висока концентрација на канабидиол или ЦБД, кој дејствува противвоспалително и ги смирува симптомите како црвенило, болка, чешање и пецкање. Покрај ова содржи природни растителни екстракти од невен и кантарион, кои го забрзуваат заздравувањето на кожата, и цинк оксид, кој помага во сушење на меурчињата предизвикани од херпес вирусот.

Канабо Херп кремот е природен производ кој може да се купи во аптеките без рецепт. Безбеден е за долготрајна употреба, може да се користи како третман и превентивно. Многу важно за сите препарати за оваа намена е да се аплицираат што е можно побрзо при појава на првите знаци на херпесните промени за да се постигне најдобар ефект.

д-р Наташа Теовска Митревска



CANNABO
СОДРЖИ КАНАБИДИОЛ (CBD)
И ВНИМАТЕЛНО ИЗБРАНИ
БИЛНИ ЕКСТРАКТИ

Крем со CBD за воспаление со Herpes simplex

CANNABO Herp

- ПРОТИВВОСПАЛИТЕЛЕН ЕФЕКТ
- ЗАЗДРАВУВАЊЕ
- НЕГА И ЗАШТИТА

Помага во сушење на меурчињата и раничките предизвикани од вирусот Herpes simplex. Ублажува, болка, печење, чешање.

РеплекФарм

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

ПРОБИОТИЦИ СО АНТИБИОТСКА ТЕРАПИЈА

ЗА ИЛИ ПРОТИВ

Една од сè поактуелните теми не само помеѓу здравствената, туку и кај пошироката јавност е употребата на пробиотици. Нивната примена од ден на ден е сè помасовна, како во тераписки така и во превентивни цели, но сè уште постојат поделени мислења дали и колку се корисни за организмот кога ги внесуваме како суплементарни препарати, т.е. додатоци во исхраната. Овде би се задржале на нивното комбинирање со антибиотската терапија, односно дали треба да ги земаме заедно со антибиотиците со кои третираме некоја бактериска инфекција. Бидејќи пробиотските бактериски култури се познати повеќе од сто години, а во последните 30 се направени многубројни студии со нив, на располагање имаме доста податоци кои го потврдуваат нивното корисно дејство на дигестивниот систем, па и на целиот човечки организам.

Антибиотиците дејствуваат на тој начин што или ги убиваат бактериите или го стопираат нивното размножување. Сепак, освен против „лошите“ бактерии, антибиотиците, исто така, имаат тенденција да влијаат и на „добрите“ пробиотски бактерии во дигестивниот систем, кои се неопходни за одржување на нашиот имунолошки систем. Малкумина знаат дека 50 % од имунолошкиот систем се наоѓа во нашиот дигестивен тракт. Исто така, треба да знаеме дека гастроинтестиналниот тракт е комплексен екосистем во чија микрофлора има над 400 бактериски видови. Мал дел од нив се наоѓаат во желудникот и во тенките црева, но најголем дел се во дебелото црево. Тие го помагаат варењето на храната, учествуваат во синтезата на одредени витамини и во метаболизирањето на некои лекови, ја овозможуваат функцијата на цревата и го зајакнуваат имунолошкиот систем.

Значи, треба да бидеме свесни за несаканите ефекти од користењето на антибиотиците. Еден од најчестите е дијарејата, која се појавува речиси кај еден од тројца луѓе кои користат антибиотици. Ова се должи токму на фактот што антибиотиците ги убиваат „добрите“ бактерии во нашиот дигестивен тракт.

Антибиотиците ја нарушуваат нормалната микрофлора на дебелото црево и како резултат на тоа го менуваат метаболизмот на јаглехидрати и антимицробната активност во дебелото црево, што потенцијално може да доведе до осмотска дијареја или дијареја предизвикана од патогени бактерии. Намалениот метаболизам на ферментирачки јаглехидрати доведува до намалување на масните киселини со краток синџир (бактериски извор на енергија) и зголемување на неапсорбирачки јаглехидрати во луменот на цревата. Зголемениот осмотски притисок ја намалува апсорпцијата на вода од стомакот. Исто така, антибиотиците ја нарушуваат заштитната бариера обезбедена од нормалната интестинална микрофлора. Ова води до намалување на способноста на цревата да се спротивстават на колонизацијата со патогени. Како резултат на тоа настанува опортунистички раст на патогени, на пример, *C. difficile*, *Salmonella*, *Staphylococcus aureus* и нивните токсини предизвикуваат оштетување и инфламација на мукозата, што доведува до дијареја.

Голем број медицински истражувања покажуваат дека користењето на пробиотиците („добри“ бактерии), паралелно со примањето антибиотици, помага во надополнување на одредени корисни бактерии чиј број

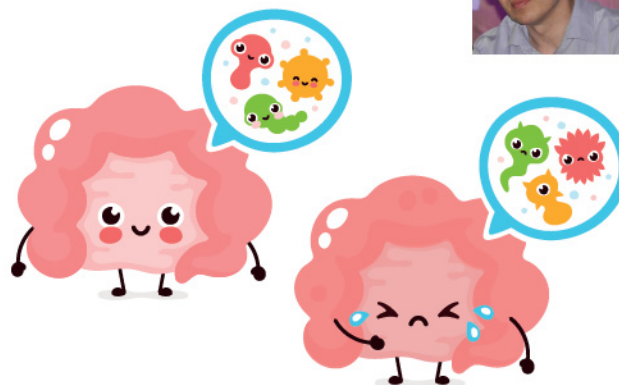
драстично е намален поради несаканото дејство на антибиотиците.

Истите истражувања покажуваат дека луѓето кои примале терапија на антибиотици и пробиотици имаат повеќе од 50 % помали шанси да добијат дијареја. Меѓутоа, за да се избегне дејството на антибиотикот врз добрите бактерии пробиотиците треба да се земаат после 3 часа од земањето на антибиотикот. Се препорачува пробиотиците да ги земаме од самиот почеток на третманот со антибиотици за што повеќе да ја урамнотежиме цревната микрофлора.

Покрај пробиотиците, кои треба да бидат воспоставени како надополнување на антибиотската терапија, во регулирање на проблемите со дијарејата и констипацијата, исто така, се препорачува пробиотиците да се комбинираат со пребиотици (храна за „добрите“ бактерии), потоа цинк (кој го ублажува интензитетот и го

намалува времетраењето на дијарејата и го засилува имунолошкиот систем), витамини од групата Б (поточно витамин Б6 кој придонесува за нормален метаболизам на протеините и гликогенот), како и екстракти од камилица и нане, кои се користат во традиционалната медицина и имаат позитивен ефект врз stomачните тегоби.

Кирил Пецевски
м-р по фармација



Иновативен пробиотик од најнова генерација

Пробиотик од најнова генерација за брзо воспоставување на природната рамнотежа и регулирање на цревната микрофлора. Содржи единствена формулација на внимателно одбрани пробиотски соеви, апигенин од цвет од камилица и екстракт од лист од нане кои даваат дополнителен спазмолитичен и противвоспалителен ефект, како и цинк и витамин Б6 како потпора на метаболизмот.

- Претставува комбинација од добри млечно киселински бактерии и пребиотици
- Делува смирувачки
- Го урамнотежува метаболизмот
- Пробиотиците се заштитени со желудечно отпорна капсула поради што значајно се зголемува бројот на преживевани бактерии
- Го зајакнува имунитетот

PharmaS | ПхармаС Лекови дооел, Бул. 8-ми Септември 2/2-2/5, 1000 Скопје Р Македонија | Т: +389 2 2550 350 | Ф: +389 2 2550 351



Од сега и за деца

BETTY

ОВОЈ МЕСЕЦ ИЗДВОЈУВАМЕ

0%



**Livsane Цинк
+ Хистидин + Цистеин
40 таблети**



За нормална функција
на имуниот систем

**LIVSANE
Витамин Ц Прашок
100 гр**



Витамин Ц придонесува:
- за нормална функција на
имунолошкиот систем
- за намалување на замор и исцрпеност

Коли-Б е додаток на исхрана на база на растителни екстракти. Присуството на маточина, камилица и сладок анасон ја помага физиолошката елиминација на интестинални гасови.

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

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

**Coli B
сируп за деца
150 мл**



**Lass B
сируп за деца
150 мл**



**GlobiFer® forte +
40 таблети**



Налгесин е брзо решение за различни типови на болка: главоболка и мигрена, забоболка, менструална болка, болка во зглобовите и мускулите.

- Има брз почеток на дејство, по само 15 минути
- Има долготрајно дејство, до 12 часа
- Помалку таблети во денот.

Кај уринарни инфекции предизвикани од бактеријата E.coli

- превенција на инфекции
- хронични инфекции
- инфекции поврзани со полов однос.

Налгесин® С
10 таблети
275 мг

Налгесин® С
20 таблети
275 мг



Utiemanoz®
Direkt
10 кесички



Sinomarin Plus Algae со комплекс од алги претставува 100% природен назален спреј, кој ги ослободува симптомите поврзани со сезонски или хронични назални алергии.

Пакување 30мл – нежна флип флоп пумпица
Пакување 100мл – динамична пумпица под притисок.

Балансирана формула при интензивно -психичко, емоционално и физичко оптеретување, при стрес и мускулни болки.

Sinomarin® Plus
Algae 30ml +
Sinomarin Children
50ml (gratis)



Sinomarin® Plus
Algae
100 ml



Supravit
Mg + B6
30 таблети



Чоколада со лаксативен ефект.
Чоколада за слабеене.

Чај за слабеене и обликување
на телото.

SNAIL COMPLEX - со најдобриот екстракт од полжав (Nutrilix), куркумин, босвелиа екстракт и витамин Ц - најефикасно природно решение за здрави, подмачкани и подвижни зглобови без болки!

DOCTOR'S
Choco Diet Lax

DOCTOR'S
Choco Diet Slim



DOCTOR'S
FITOSLIM чај
20 филтер кесички



Snail complex
2+1



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

Зошто третманот на проширените вени треба да започне навреме?

Д-р Тања Малинова, трансфузиолог

Вените се крвни садови чија главна функција е насочување на крвта од ткивата и органите назад кон срцето. Во вените има залистоци кои овозможуваат нормална циркулација на крвта. Ова е важно за венските крвни садови на нозете, бидејќи поради гравитацијата крвта би заостанувала во површинските вени доколку не би постоеле венските залистоци.

Нарушувањето на функцијата на венските залистоци, како и слабоста на венскиот ѕид се едни од главните причини за појава на проширени вени. Се смета дека речиси половина од возрасната популација има проблем со венската циркулација, околу 40% од жените и 25% од мажите.

За повеќето луѓе проширените вени се естетски проблем, но често може да предизвикаат болка и чувство на нелагодност.

Фактори на ризик се:

- Пол - жените имаат поголем ризик за појава на проширени вени, поради варирање на женските хормони во текот на животот, па и за време на менструалниот циклус
- Професија
- Генетска предиспозиција
- Возраст - ризикот за појава на варикозни вени се зголемува со возраста
- Дебелина - зголемената телесна тежина прави дополнителен притисок врз венскиот систем и води до оштетување на залистоците и нарушување на венскиот проток на крвта кон срцето
- Бременост
- Долготрајно стоење или седење
- Прекумерно сончање
- Пушење

Најчести симптоми и знаци кои може да се јават се болка, чувство на тежина и оток во нозете, грчеви во мускулите, како

и промена на пигментацијата на кожата околу проширената вена.

За поставување на дијагноза, потребна е добра анамнеза и физикален преглед. Се препорачува и васкуларен доплер со чија помош се визуелизираат проширените венски крвни садови.

Кога болеста не се лекува навреме...

Симптомите стануваат поизразени и отокот на нозете не се повлекува брзо, упатува дека болеста зазема хроничен тек. Постојат 7 стадиуми на венска болест кои се дијагностицираат со клинички преглед. Нулти стадиум означува состојба во која проширените вени не се гледаат, а шестиот стадиум е стадиум во кој се гледаат промени на кожата и постојење на отворени рани. Во зависност од стадиумот на болеста се одредува третманот. Постојат конзервативни и хируршки методи.

Во сите стадиуми на болеста како основна терапија се препорачуваат веноактивните лекови, како што е микронизиранiot диосмин со кој се постигнуваат значителни резултати. Лекот има флеботонично дејство, го подобрува венскиот тонус, ја намалува венската стаза, ја подобрува лимфната дренажа, ја зголемува капиларната отпорност и ја подобрува микроциркулацијата, а има и противвоспалителен ефект.

ДЕЛУВАЈ ВЕДНАШ
ДЕЛУВАЈ ВЕДНАШ
ДЕЛУВАЈ ВЕДНАШ
ДЕЛУВАЈ ВЕДНАШ
ДЕЛУВАЈ ВЕДНАШ



Флебавен®

ЛЕСЕН ЧЕКОР ЗА ЗДРАВИ ВЕНИ

Флебавен содржи микронизиран диосмин кој

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



www.krka.mk

 KRKA

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

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

ОТПОРНОСТА Е ВЕШТИНА КОЈА СЕ УЧИ



Коронакризата која повеќе од една година е дел од нашето секојдневие засекогаш го смени нашиот живот. Борбата не се одвива само и единствено на здравствено поле, туку вирусот и пандемијата ја зафатија силно и економијата. Различни бизниси од повеќе сектори, како што се: туризмот, угостителството, авиоиндустријата, текстилната индустрија, образованието, многу професии и работни места се редефинирани и затворени, а начинот на кој вообичаено работевме, комунициравме и контактиравме се префрли во голем процент во виртуелниот свет.

Кога ќе успееме да се избориме со болеста која сама по себе е исцрпувачка, тешка, неизвесна и долготрајна, вистинското прашање што пред нас ќе се отвори е, всушност, како да ја преживееме пандемијата со сите изгубени работни места, загрозена егзистенција, намалени или никакви приходи, отворени долгови, неизвесна иднина. Вирусот ковид-19 ни покажа колку сме ранливи, но воедно ни даде шанса да ја покажеме нашата жилавост и отпорност. Ако сакаме да го најдеме одговорот на прашањето: Како да ја преживееме пандемијата?, клучно е да се навратиме на нашите вредности, на нашите лични особини, односно вештини кои ни служат во животот како алатки за преживување.

Пандемијата и сите случувања поврзани со неа нè потсетија дека отпорноста е можеби една од најважните вештини која треба да ја зајакнеме и на која можеме да се потпреме во секој момент од нашиот живот.

Што, всушност, е отпорност или жилавост? Ако е дарба, како да ја пронајдеме во себе, ако е вештина, како да ја развиеме, како да ја изградиме и да ја развиваме ако е дел од нашето битие?

Отпорност или жилавост (на англ. resilience) е вештина која ние луѓето ја градиме, ја јакнеме и ја надополнуваме преку секоја „бура“ или низ секој тежок момент во нашиот живот. За сликовито да ви ја претставам, замислете си дрво чии гранки и стебло се веднат и се виткаат при налетот на секоја бура, дожд, невреме или ветер, но потоа одново успеваат да се исправат, да се разгранат и да се раззеленат.

Отпорноста, всушност, ни помага да ги надминеме предизвиците и исклучително е важно да ја развиваме постојано и непрекинато, бидејќи не е прашање дали во животот ќе бидеме соочени со „бура“, туку е поважно да бидеме свесни дека кога ќе бидеме соочени со „бура“ ќе знаеме како да се издигнеме и да продолжиме да дишаме.

Добрата вест е што вештините се градат, можат да се вежбаат, исто како мускулите во нашето тело, па така и вие можете да почнете секојдневно да работите на зајакнување на вашата отпорност и жилавост.

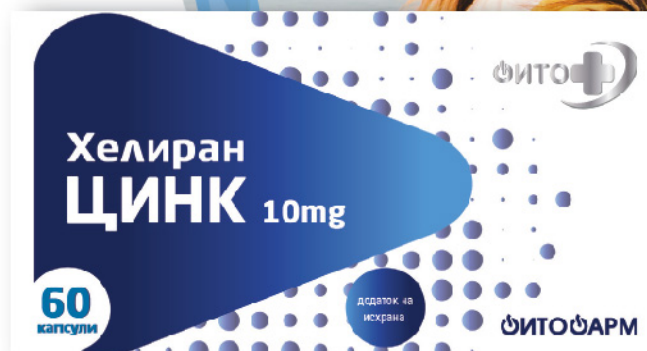
ФИТОФАРМ

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



ФИТОФАРМ

Еве неколку практични техники како да ја „набилдате“ вашата отпорност:

1. Имајте на ум дека вашиот живот го сочинуваат повеќе различни сегменти: работа, приватен живот, социјален живот, потесно и пошироко семејство, пријатели, училиште, здравје... Организирајте ги и запишете ги секој во посебна колона и за секој наведете што во моментот ви се случува во тој сегмент; ќе забележите дека секој сегмент е различен во различни фази и моменти во вашиот живот и во секој сегмент се соочувате со различни видови предизвици и токму затоа е клучно да ги разгледувате одделно. На овој начин ќе имате јасна слика каде да ја насочите својата енергија, што е тоа што треба да го смените и подобрите, кој сегмент е потребно да го зајакнете во тој момент.

2. Идентификувајте ги активностите кои се во рамките на вашата контрола, и воедно издвојте ги факторите кои се надвор од вашата контрола. Ова ќе ви користи во секоја прилика кога ќе се најдете исправени пред некој проблем и кога ќе се обидете да го решите; секогаш решението барајте го во рамките на она што е во ваша контрола, она врз кое можете да влијаете... Она што е надвор од ваша контрола никогаш нема да можете да го смените и затоа воопшто не трошете ја својата енергија.

3. Кои се вештините (сет на способности) во кои сте природно добри? Која од овие вештини најчесто ви помага при решавање на предизвиците и проблемите?

4. Кои се активностите кои ве полнат со енергија и добро расположение? Што ве исполнува и уживате да го правите?

5. Што ве зајакнува? Од каде или од кого ја црпите својата сила?

6. Што е тоа што ви носи страст? Во што наоѓате мотивација?

7. Што ви носи љубов? Што е тоа што ве прави силни?

Направете си листа и обидете се секоја недела да издвоите барем 20 % од вашето време и да ги посветите на активностите кои ве прават среќни.

Како среќата влијае на подобрување на отпорноста? Ако имаме на ум дека животот се состои од постојани повторувачки циклуси на стрес – заздравување – стрес – заздравување итн., неопходно е заздравувањето да го сочинуваат работи кои ќе ве полнат со енергија, ќе ви носат задоволство, едноставно ќе ве исполнат со среќа. Колку повеќе работи во вашиот живот успевате да контролирате, толку појака и поголема станува вашата отпорност кон сите влијанија и предизвици што ви ги носи животот.

За крај, дозволете ми да ве охрабрам да сонувате. Без разлика на моменталната ситуација и што е она што ви се случува во животот не заборавајте дека сè се менува, после секоја зима, колку таа да е долга и тешка, секогаш доаѓа пролет, секогаш настапува нов период во кој имате шанса да се обидете да ги остварите своите соншта, да го живеете животот поинаку, да научите нова вештина која ќе ви помогне да најдете нова работа или едноставно да се обидете да го исполните својот живот со мали нешта кои ќе ве направат среќни и ќе ја зајакнат вашата отпорност.

Катерина Златановска Попова
сертифициран советник
за развој на кариера



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 некротизиращки ентероколитис

- Дополнителна терапија на антибиотското лекување
- Подобрување на имунитетот
- Спречување на појава на егзема
- Го намалуваат присуството на helicobacter pylori

ВАКЦИНИ

САРС-КоВ-2

САРС-КоВ-2 претставува РНК вирус кој предизвикува тежок акутен респираторен синдром, а самото заболување, доколку се појават симптоми, се нарекува ковид-19 болест.

- За прв пат, според официјалните податоци, се појавува во декември 2019 г., во областа Вухан во Кина.
- Во Европа се прошири во јануари 2020 година.
- Во март 2020 г. Светската здравствена организација прогласи пандемија.

Во услови на ваква пандемија кога сè уште нема пронајдено соодветен лек за третман на ковид заболувањето, препораките се населението масовно да се вакцинира со цел да се создаде колективен имунитет и на таков начин да се прекине ширењето на заразата.

Концептот на вакцинација ни е добро познат. Вакцините функционираат на тој начин што ја стимулираат и ја подготвуваат природната одбрана на организмот, односно имунолошкиот систем да ги препознае и да се бори против вирусите и бактериите за кои се специфично наменети. По вакцинацијата доколку човечкиот организам подоцна биде изложен на тие микроби што предизвикуваат болест, телото веднаш е подготвено со создадените антитела да ги уништи, спречувајќи болест.

Вакцините се критична нова алатка и во битката против ковид-19.

РАЗЛИЧНИ ВИДОВИ ВАКЦИНИ

Постојат три главни пристапи кон дизајнирање вакцина. Нивните разлики лежат во тоа дали користат цел вирус; само делови од микроб што го активира имунолошкиот систем; или само генетскиот материјал, кој ги дава упатствата за правење специфични протеини, а не целиот вирус.

1. ПРИСТАПОТ СО ЦЕЛ ВИРУС

- Инактивирана вакцина

Првиот начин да се направи вакцина е да се земе вирусот кој ја предизвикува болеста и да се инактивира или да се убие со употреба на хемикалии, топлина или зрачење. Овој пристап користи технологија за која е докажано дека функционира кај луѓето, бидејќи на овој начин се прават вакцините против грип и полиомиелитис. Но, потребни се посебни лабораториски капацитети за безбедно растење на вирусот на одредени

подлоги, може да има релативно долго време на производство и најверојатно ќе треба да се администрираат две или три дози.

- Жива-ослабена вакцина

Жива-ослабена вакцина користи жива, но ослабена верзија на вирусот. Ваксината против сипаници, заушки и рубеола (MMR) е пример за овој вид вакцини. Овој пристап користи слична технологија како инактивираната вакцина и може да се произведува во поголем обем. Сепак, вакцините како оваа можеби не се соодветни за луѓе со нарушен имунолошки систем.

- Вакцина со вирален вектор

Овој вид вакцина користи безбеден вирус за испорака на специфични делови — наречени протеини — од микробот од интерес, така што може да предизвика имунолошки одговор без да предизвика болест. За да го направите ова, информациите за правење одредени делови од патогенот од интерес се вметнуваат во безбеден вирус. Безбедниот вирус потоа служи како платформа или вектор за доставување на протеинот во организмот. Протеинот предизвикува имунолошки одговор. Ваксината против ебола е пример за ваква вакцина и овој тип вакцина може да се развие брзо.

2. ПРИСТАПОТ СО ПОДЕДИНИЦА

Вакцина со подединица е онаа што користи само многу специфични делови (подединици) на вирус или бактерија, кои имунолошкиот систем треба да ги препознае. Не ја содржи целата микроба или не користи безбеден вирус како вектор. Подединиците може да бидат протеини или шеќери. Повеќето вакцини на календарот за детска имунизација се од овој тип како вакцини против голема кашлица, тетанус, дифтерија...

3. ГЕНЕТСКИ ПРИСТАП (ВАКЦИНА СО НУКЛЕИНСКА КИСЕЛИНА)

Ваксината со нуклеинска киселина користи само дел од генетски материјал кој обезбедува инструкции за специфични протеини, а не за целата микроба. ДНК и РНК се упатства што ги користат нашите клетки за да создадат протеини. Во нашите клетки ДНК најпрво се претвора во гласник РНК, која потоа се користи како нацрт за создавање специфични протеини.

Пристапот со нуклеинска киселина е нов начин на развој на вакцини. Пред пандемијата ковид-19 никој сè уште не поминал низ целосен процес на одобрување за употреба кај луѓе, иако некои ДНК вакцини,

вклучително и за одредени карциноми, биле подложени на испитувања врз луѓе. Поради пандемијата, истражувањата во оваа област напредуваат многу брзо и некои вакцини со mRNA за ковид-19 добиваат одобрение за итна употреба, што значи дека сега може да им се даваат на луѓето освен што ги користат во клинички студии.

Безбедноста на вакцините против ковид-19 за различни групи

Вакцините против ковид-19 се тестирани во големи, рандомизирани, контролирани испитувања кои вклучуваат луѓе со широк возрасен опсег, од двата пола, различна етничка припадност и оние со познати медицински состојби. Вакцините покажаа високо ниво на ефикасност кај сите популации. Вакцините се безбедни и ефикасни кај луѓе со разни основни медицински состојби кои се поврзани со зголемен ризик од тешка болест, вклучувајќи висок крвен притисок, дијабетес, астма, белодробно заболување, заболувања на црн дроб или бубрег и хронични инфекции кои се стабилни и под контрола.

Лицата кои треба да се консултираат со лекар пред вакцинацијата се луѓе со компромитиран имунолошки систем, постари лица со сериозна слабост, лица со историја на тешка алергиска реакција на вакцини, лица кои живеат со ХИВ и оние кои се бремени или дојат.

НЕСАКАНИ ЕФЕКТИ ОД ВАКЦИНИТЕ ПРОТИВ КОВИД-19

Како и секоја вакцина, вакцините против ковид-19 може да предизвикаат несакани ефекти, од кои повеќето се благи или умерени и поминуваат сами по неколку дена. Вакцините се дизајнирани да ви дадат имунитет без

опасност од добивање на болеста. Вообичаено е да се искушат лесни до умерени несакани ефекти при примање вакцина, бидејќи вашиот имунолошки систем го упатува вашето тело да реагира на одредени начини: го зголемува протокот на крв за да можат да циркулираат повеќе имунолошки клетки и ја зголем вирусот. Типични несакани ефекти вклучуваат: болка на местото на инјектирање, треска, замор, главоболка, мускулна болка, треска и дијареја, во зависност од специфичната вакцина.

По вакцинацијата, на телото му се потребни неколку недели за да се изгради имунитет против SARS-CoV-2, вирусот кој предизвикува ковид-19. Значи, можно е некое лице да биде заразено со SARS-CoV-2 непосредно пред или по вакцинарањето и, сепак, да се разболи од ковид-19. Ова е затоа што вакцината сè уште немала доволно време да обезбеди заштита.

Придржувајте се кон препораките за лична безбедност: носете маска, дезинфицирајте ги често рацете, држете растојание и не се групирајте.

Заедно да го победиме невидливиот непријател.

Останете во добро ЗДРАВЈЕ!

спец. д-р Николина Гроздановска
специјалист по медицинска биохемија
и лабораториска медицина



ДИАСТОП

Директ

ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ

Соодветен при:

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

9 милијарди пробиотски бактерии во една ќесичка + витамин D₃

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

ПЕРОРАЛЕН ПРАШОК ЗА ДИРЕКТНА УПОТРЕБА

ДИАСТОП Директ

БЕЗ ШЕЌЕР СО ВКУС НА ЈАГОДА И МАЛИНА

10 ќесички по 1g

ДИАСТОП директ

БЕЗ ШЕЌЕР СО ВКУС НА ЈАГОДА И МАЛИНА

АЛКАЛОИД СКОПЈЕ

АЛКАЛОИД СКОПЈЕ

Здравствена група д.д.

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

ДОВЕРБА ВО БУКВАЛНА СМИСЛА НА ЗБОРОТ

- ОД ДЕНЕС ПОЧНУВАМ СО НОВ РЕЖИМ НА ИСХРАНА, ИМАМ ПОТПОЛНА ДОВЕРБА ВО МОЈОТ ТРЕНЕР ДЕКА ЌЕ ОСЛАБАМ!
- ЗБОРУВАВ СО ПРИЈАТЕЛКАТА, ИМАМ ПОТПОЛНА ДОВЕРБА ДЕКА ЈА ЗБОРУВА ВИСТИНАТА!
- МОЕТО ДЕТЕ НИКОГАШ НЕ МЕ ЛАЖЕ, ИМАМ ПОТПОЛНА ДОВЕРБА ВО НЕГО!
- ЗАБОРОТ ВЕЛИ ДЕКА ТРЕБА ДА ГИ ИЗБЕЛАМ ЗАБИТЕ, МУ ВЕРУВАМ ДЕКА ИМА ПРАВО!

Ова е нашето секојдневие, свесни или несвесни постојано некому даваме прилика во споделувањето на нашите најинтимни моменти, да биде дел од нашиот свет во кој креираме иднина, лекција или потврда на сопствените одлуки.

Овие денови често размислувам за довербата. Секако дека сум размислувала и пред пандемијата, но сега ми се наметнува прашањето околу искреноста во намерите на луѓето, односно повеќе во делот на вистината во она што го кажуваат. Денес ситуацијата е алармантна веројатно според нивото на лажни вести кои се пласираат насекаде во време на глобална пандемија. Од друга страна, довербата веројатно е на многу високо ниво и посебно значајно кон оние кои се стручњаци од областа која го загрозува нашето постоење, медицината, на пример. Во ситуации кога одлучуваме дека другите треба да донесат одлука за нашето здравје сигурно е дека не станува збор само за доверба во комуникација и доверба во кредибилитет, туку и на очекуваното човечко однесување кое е базирано на претпоставки со оглед на моралните стандарди.

Секојдневно комуницираме и укажуваме доверба кон многу луѓе, можеби несвесно даваме можност на довербата кога го слушаме различното мислење од нашето, а уште повеќе ако поверуваме дека постои искрена намера во кажаното. Значи, и вистината и довербата се во нераскинлива врска, но зошто тогаш е нејасно кому да му веруваме, а кому не? Најчесто довербата ја поврзуваме со нашето искуство или евентуалните убедувања кои ги носиме со себе. Но, дали постои нешто во што веруваме безусловно?

Довербата и меѓусебното почитување клуч за општествен и деловен развој, колку овие вредности се денес загорени?

Со сите големи промени кои ни се случува во последно време, вклучително и оваа најголемата пандемиската, конфликтите во општеството сè повеќе се зголемуваат и се загрозува културата на доверба и меѓусебно почитување.

Сите болести како здравствени, општествени, економски, па дури и расипаниот автомобил потекнуваат од една причина, а тоа е дезинтеграција. Можеби ретко размислуваме дека интеграцијата е решение на сите проблеми, но интеграција кај луѓето е невозможна доколку нема доверба и почитување.

Од друга страна, невозможно е сите да имаме исто мислење, дури и ист интерес. И за оној мал напор кој ќе го вложиме за да се приспособиме едни на други, да

бидеме подготвени да учиме од некој кој мисли поинаку од нас или во најмала рака да признаеме дека постои и друго вистинско мислење, сепак, и за тоа е потребна доверба.

Деновиве помислувам дека со можеби најбитната алка во справување со целата агонија околу нас, токму со довербата би можеле да си го олесниме постоењето и функционирањето во овие поприлично напорни денови. Се соочуваме со тотална блокада на сите наши базични инстинкти меѓу кои е да си веруваме едни на други, престанавме да бидеме колектив, а себичноста и индивидуализмот го надминаа и највисокото ниво до сега.

Дали им веруваме на луѓето околу нас и дали тие нам ни веруваат?!

Ако ме прашате дали им верувам на луѓето, веројатно прво би се запршала – што значи довербата за мене? Во кого ќе имаме доверба зависи од тоа и како ја доживуваме довербата. Како ние ја поимуваме, замислуваме, како ја очекуваме довербата? Довербата најчесто ги вклучува нашите чувства, нашата перцепција и ставови. Имаме различни искуства врзани за довербата. Има такви луѓе кои многу брзо им даваат шанса на другите и безрезервно им ја нудат својата доверба, има и луѓе кои без разлика што имаат доверба, сепак, повеќе пати ги проверуваат информациите. Често пати се прашував дали тоа е, всушност, вистинска доверба. Сум среќавала и такви кои постојано кажуваат дека имаат доверба во луѓето, но со нивниот однос и реакција не го покажуваат тоа. Нè има и такви кога се нудиме да помогнеме со верба дека тоа е исправно дури и кога тоа не е побарано од нас, за на крај да бидеме погрешно разбрани.

Воопшто не е едноставно да ја градиш довербата. Не им е лесно ни на лидерите кои постојано мора да ја заслужуваат довербата од своите следбеници. Довербата се гради со години, а само една секунда е потребна да се урне, изрека со која нè воспитуваа од мали, а најчесто луѓето ја доживуваат на своја кожа преку лични и интимни искуства. Меѓутоа, ми се чини дека во овој момент тоа се опишува преку оваа заедничка состојба со која преку различни теории на заговор или уште поапсурдни податоци го проверуваме нашиот одбранбен механизам за свесно да ја избегнеме реалната слика која нè опкружува.

И спротивно од довербата, постојаното сомневање во другите луѓе, неможноста да се предадеме на довербата во целост, претставува за нас тешка агонија. Постојана тензија, вклучена црвена светилка, постојано скенирање ситуации, изискува многу енергија која не води кон робување од стравот да не бидеме предадени.

Ги учиме ли нашите деца да не им веруваат на луѓето?

И да не ги учиме тие тоа го гледаат од нас, секој ден со секоја наша постапка, со сите наши искуства кои намерно или случајно им ги пренесуваме ним и им креираме убедувања врзани за нашето секојдневие. Исто како што и нашите родители го сториле тоа за нас, со најдобра намера да не заштитат од нивните стравови, лоши искуства, иако да бидеме искрени, тоа секојдневие видно се разликува од она што ние денес го живееме.

И токму таа доверба која ја применуваме постојано, кога бараме помош од најблиските пријатели, кога им позајмуваме пари, кога му се обраќаме на лекарот за совет, кога ги оставаме децата во градинка, кога ја симнуваме маската на сред пандемија затоа што му веруваме на соговорникот дека е безбеден. Без тоа соединение наречено доверба е невозможно да функционираме како семејство, заедница, компанија...

Си веруваме ли себеси?

Оптоварени со информациите со кои сме опкружени, верувајќи им на луѓето кои ни се во секојдневието, верувајќи им на кажаната на експертите, си веруваме ли себеси на сопствените избори и одлуки? Можеби ретко размислуваме за довербата која ја имаме кон самите себе, но тоа е „вредноста“ која си ја одредуваме сами за себе. Колку ќе тежи нашиот збор, колку ќе биде битен нашиот потег, зависи од тоа колку ние самите себе си веруваме. Нашата реалност е само огледало на нашите мисли и емоции додека секојдневно размислуваме, замислуваме, искусуваме. Додека бевме деца сите имавме иста мисла за нашиот потенцијал кој беше неограничен, но како растевме луѓето околу нас полека но сигурно не убедија дека нашиот потенцијал е органичен, па ние престанавме да веруваме во сопствените способности. Ако ние сами не веруваме во себе, како тогаш другите треба да веруваат во нас? Кога не гледаат дека не бараме изговори туку упорно работиме на себе, порано или подоцна ќе ги заразиме со нашиот оптимизам.

И тогаш не треба да се изненадиме дека сè ни оди од рака. Што и не е некое чудо туку само поттргнување на нашите ментални бариери кои не спречувале да ги забележиме и да ги искористиме сите прилики пред нас, прилики за ново учење, за напредок и постојано растење.

И трагајќи по довербата кон другите и постојано барајќи одобрување на сопствените избори и одлуки, не ни помислуваме дека најважен е моментот кога ќе си поверуваме самите на себе.

д-р Мирјана Пехчевска Поп-Илиев

доктор на науки по организациски развој, експерт за личен и организациски развој, професионален коуч, кариерен советник, организациски директор на Клиниката за инфективни болести и фебрилни состојби



Микотрит *clotrimazole*

Посветени на женското здравје



Индикации

- ▶ Дерматомикози предизвикани од дерматофити, кзасни габи, мувли и други видови габи, pityriasis versicolor, eiritrasma
- ▶ Кандиден вулвитис, кандиден бала-нитис, вагинитис предизвикан од Candida, Trichomonas и суперинфекции со бактерии чувствителни на клотримазол.

БИОНИКА
ФАРМАЦЕУТИКААС

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



ПОКАЧЕН КРВЕН ПРИТИСОК

ЕДЕН ОД ГЛАВНИТЕ РИЗИК-ФАКТОРИ ЗА СРЦЕВИТЕ БОЛЕСТИ

Причините за смртност во светски рамки, вклучително и во нашата земја, главно се должат на неколку заболувања – малигни, инфективни, хронични респираторни заболувања, а како причинител кој особено се издвојува се кардиоваскуларните заболувања.

Кардиоваскуларните болести претставуваат голема, хетерогена група заболувања, која предизвикува повеќе смртни случаи отколку сите други причини заедно. Особено погодени од проблемите со срцеви болести се земјите со пониски примања и послабо здравство, како што е нашата земја.

Имено, кај нас статистиките покажуваат дека речиси секој втор случај на смртност е поврзан со некакво срцево заболување.

За среќа, според една студија од 2014 година на американскиот CDC, огромен дел од смртните исходи поврзани со срцевите болести можат да бидат избегнати – дури и до неверојатни 80 %!

Овие факти водат кон недвосмислен заклучок – ПРЕВЕНЦИЈАТА е од клучна важност. Всушност, од клучна важност е информираноста на општата јавност за оваа проблематика и поттикнувањето на здравиот начин на живот.

Еден од главните ризик-фактори за нарушено срцево здравје е ХИПЕРТЕНЗИЈАТА. Во продолжение ќе прочитате нешто повеќе околу покачениот крвен притисок и неговата поврзаност со начинот на живот.

Нормална вредност на крвниот притисок е 120/80. Без разлика на возраста, ова се смета за идеална вредност на крвниот притисок кај возрасните лица.

Сè што е во интервалот од 120 до 139 за горниот и повеќе од 80 за долниот крвен притисок се смета за покачен крвен притисок. Иако овие броеви технички не се дефинираат како хипертензија, ова покачување се смета за надвор од нормалата. Ваквата состојба може да се смета и за аларм за преземање драстични промени во животниот стил, додека сè уште е „рано“. Медикаменти тука ретко се употребуваат.

Состојба која нужно треба да се сфати сериозно. Постојат повеќе митови поврзани со овој проблем. Тие сугерираат дека не станува збор за толку сериозна состојба. Сепак, од особена важност е да се нагласи дека долготрајно нарушениот крвен притисок има потенцијал да убие. Истражувањата велат дека покачениот крвен притисок е главен виновник за повеќе од половина од случаите на срцев и мозочен удар, потоа за низа

SWISS ENERGY

By Dr. FREI®

ШВАЈЦАРСКИ РЕЦЕПТ ЗА ПАСТИЛИ СО 20 РАЗЛИЧНИ БИЛКИ!

ОРИГИНАЛЕН ХЕРБАЛЕН РЕЦЕПТ ЗА ПАСТИЛИ КОИ ОБЕЗБЕДУВААТ НАМАЛУВАЊЕ НА БОЛКА ВО ГРЛО И ЗАТНАТ НОС!



НОВО

Еукалиптус и ментол

Жалфија

Природен мед



бубрежни заболувања, васкуларна деменција итн. Во голем дел од земјите покачениот крвен притисок е трет ризичен фактор за сите болести, веднаш по пушењето и лошата исхрана.

Всушност, доволно е да се напомене дека за докторите во Европа и Америка и покачување на притисокот од „само“ 10 единици прави значителна разлика и може да менува дефиниции за тип на хипертензија, па и терапевтски модалитети за нејзин третман!

Тогаш зошто проблемот со притисокот најчесто не се зема толку сериозно?

Има барем две причини зошто често не го сфаќаеме овој здравствен проблем доволно сериозно:

Прво, бидејќи е многу застапен па помалку се плашине, дури доста проширен е митот – покачениот притисок е нормален дел од процесот на стареење!

Со други зборови, наоѓаме утеха во тоа дека „и многу други луѓе имаат висок притисок“. Во тој случај треба повторно да се потсетиме дека речиси секој втор човек во Македонија умира од кардиоваскуларни болести и да се запрашаме: сакам ли и јас да бидам дел од таа статистика?

Второ, високиот притисок најчесто не дава симптоми – наречен е уште и „тивок убиец“. Токму поради тоа може и да не знаеме дека го имаме, или, пак, да си мислиме дека штом не ме боли ништо – не е страшно. За жал, ваквиот став многумина го имаат платено со живот.

Не сме беспомошни! Начинот на живеење има клучно влијание врз крвниот притисок

Иако фармаколошката терапија си има свое значајно место во третманот на проблемите со покачениот притисок, сепак, главниот фокус во третманот и превенцијата на овој проблем треба да биде здравиот животен стил во целина, не само здравата исхрана која секако е од големо значење.

Промените во животниот стил вклучуваат:

- Намалување на внесот на сол на помалку од 5 грама на ден;
- Нормализирање на телесната тежина преку правилна, здрава исхрана со малку маснотии;
- Редовна физичка активност;
- Намалување на внесот на алкохолни пијалаци и кафе;
- Оставање на цигарите;
- Редовен доволен сон и справување со стресните ситуации во животот.

ВЕРОЈАТНО НАЈДОБРИОТ ПРИМЕР ДЕКА МЕДИЦИНАТА НА ЖИВОТЕН СТИЛ „ФУНКЦИОНИРА“!

Суштината на медицината на животниот стил веројатно и најдобро се прикажува преку примерот на природно регулирање на крвниот притисок. На овој начин сфаќаме дека нашите тела имаат капацитет да се подобрат и да се вратат назад во добро здравје од навидум неповратни здравствени состојби.

Д-р Александар Митов



СВЕТСКИ ДЕН НА ХИПЕРТЕНЗИЈАТА - 17 МАЈ, 2021



МЕРИ ГО ТВОЈОТ КРВЕН ПРИТИСОК, КОНТРОЛИРАЈ ГО, ЖИВЕЈ ПОДОЛГО

Драги пациенти,

Алкалоид АД Скопје, Здружение на Кардиолози на Северна Македонија и фармацевтите оваа година заедно се приклучија кон одбележување на Светскиот ден на хипертензијата.

Затоа, заедно традиционално да го одбележиме овој ден и да дадеме придонес кон нашето здравје. Да бидеме пример дека заедно можеме. Да бидеме пример дека се грижиме за нашето здравје.



ЗАШТИТА НА ДОМАШНИТЕ МИЛЕНИЦИ ОД ЗГОЛЕМЕНОТО ПРИСУСТВО НА „ТРОПСКИ БОЛЕСТИ“ И КАЈ НАС



Почитувани љубители на миленичиња, во временскиот период кој ни претстои без одлагање мора да посветиме поголемо внимание посебно на домашните миленичиња, особено оние со кои го делиме домот, во делот на преземање чекори за нивна заштита, а со тоа и на наша заштита и заштита на нашите најмили од одредени заболувања, посебно паразитарни заболувања кои со зголемувањето на дневните температури стануваат сè поактивни. Сведоци сме на сè поголем број случаи што може да ги сретнеме по различни портали на интернет кои говорат за одредени болести (Leishmania, Dirofilaria, Ehrlichia, Anaplazma, Borelioza –лајмска болест и др.). Овие болести со поместувањето на температурната граница поради глобалното затоплување веќе одамна се присутни кај нас и земаат сè поголем замав. Зборуваме за болести кои предизвикуваат сериозни последици кај нашите миленичиња, болести кои изискуваат долги и скапи терапии и болести од кои може да се заразат и луѓето. Причината за толку големото ширење на овие болести кај најголемиот дел се векторите кои ги пренесуваат (болви, крлежи, комарци, мушички и други инсекти), а кои со покачувањето на дневните температури во периодот кој ни претстои ќе бидат сè поактивни.

SYNFOLINE®

METHYL FOLATE 400mcg + JOD 100mcg

АКТИВЕН ОБЛИК НА ФОЛНА КИСЕЛИНА ЗА ТРУДНИЦИ

- Метил Фолат, навлегува во крвно-мозочната бариера
- За превенирање на можните дефекти на невралната туба во развој на фетусот
- За нормална функција на имунитетот, против замор и исцрпеност
 - Во синтеза на невротрансмитери и ДНК
- Јодот се препорачува за нормална когнитивна и невролошка функција
- Учествува во создавање на тиреоидни хормони и нормална функција на тиреоидната жлезда
- За одржување на виталноста на кожата и нормален енергетски метаболизам



ПРИРОДНИ
ВИТАМИНИ

SYNERGY

ШТО ТРЕБА ДА ПРЕЗЕМЕМЕ ЗА КОЛКУ ШТО Е МОЖНО ПОВЕЌЕ ДА ГИ ЗАШТИТИМЕ НАШИТЕ МИЛЕНИЧИЊА, КАКО И СЕБЕСИ ОД ОВИЕ ЗАРАЗИ?

За да ги заштитиме нашите миленичиња од ваквите болести (нормално вклучувајќи ги тука болвите, крлежите, шугарците, демодексот и др.), а и да се заштитиме самите себеси, колку што е можно повеќе, во периодот кој претстои треба да ги преземеме следните чекори:

1. Редовна заштита – третман против ендопаразити (гастроинтестинални, респираторни, кардиолошки, дерматолошки) со редовно давање средства против ендопаразити (орални препарати таблети/сирупи/пасти, на секои 2-3 месеци) под надзор на матичниот ветеринар;

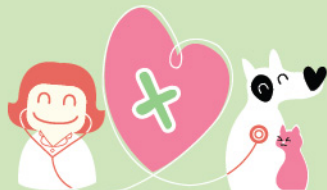
2. Редовна заштита на нашите миленичиња против ектопаразити на месечно или тромесечно ниво во зависност од препаратот кој го користиме (спот он раствори, вратници и др.), под надзор на матичниот ветеринар, според нашето географско подрачје почнувајќи од февруари до ноември секоја година.

Тука, се разбира, не смееме да ги испуштиме и редовните вакцинации на нашите миленичиња и тоа вакцинацијата со поливалентната вакцина против заразни болести на годишно ниво, како и вакцинацијата против беснило која е

задолжителна, исто така, на годишно ниво, бидејќи само здраво, имунизирано и заштитено милениче е подготвено на најдобар начин да се справи со преносителите на болести и болестите со кои секојдневно доаѓа во допир.

Причината поради која се одлучивме на ваков начин да пристапиме во овој информативен, и се надеваме советодавен текст, е фактот што од избивањето на пандемијата со ковид-19, а и поради самата ситуација каде поголемиот дел од времето го поминуваме дома, забележано е дека драстично е зголемено вдомувањето на миленичиња, а продажбата на расни кучиња е зголемена за три пати. Земајќи предвид дека дел од новите сопственици за прв пат чуваат домашно милениче сакавме да ја истакнеме сериозноста на болестите кои го демнат и од кои може да се зарази нашето милениче, а и ние доколку не го заштитиме.

Воедно, апелираме и до сите оние кои се љубители а немаат вдомено милениче, а кои се грижат и хранат бездомни животни, да се потрудат во границите на своите можности да ги заштитат со спроведување заштита против ендо и екто паразити, бидејќи доколку се незаштитени веројатноста да заболат е голема.



Ристо Ичков
доктор по ветеринарна медицина



CURAPROX

– CS 12460 VELVET –

СЕНЗАЦИОНАЛНО
НЕЖНА

НОВО

12460


исклучително меки
CUREN® влакна




Благо накривена
глава за едноставно
чистење



Осумаголна дршка
за полесно четкање
под агол од 45°



ВАЖНОСТ НА ДЕТЕКЦИЈА НА 22q11.2 ДИ ЦОРЦ СИНДРОМ ВО ПРЕНАТАЛНА ДИЈАГНОСТИКА



Во последните години кај бремените жени се воведени нови начини за детекција на најчестите генетски аномалии, користејќи ја слободната фетална ДНК која се наоѓа во мајчината крв. На тој начин директно од мајчината крв можеме да ги детектираме генетските аномалии со точност приближно иста како и кај амниоцентезата (>99 %) и тоа уште во 9 гестациска недела.

Во денешно време сè повеќе се употребуваат ваквите неинвазивни тестови за рана детекција на одредени генетски состојби кај плодот во текот на бременоста. НИПТ е кратенка за неинвазивен пренатален тест.

Овие тестови го испитуваат ризикот од хромозомски анеуплоидии, односно промена на број на хромозоми кај фетусот, што предизвикува појава на генетски заболувања кои се чести во популацијата, како што се: Даунов синдром, Едвардов синдром, Тарнеров синдром итн. Дополнително испитуваат и присуство на состојби кои се наречени микроделеции, а подразбираат делеција (откинување) на дел од одреден хромозом.

Една од тие делеции е делецијата на 22 хромозом, која резултира со појава на Ди Цорц синдром кај фетусот. Појавата на оваа делеција, позната како 22q11.2 deletion syndrome, е состојба која предизвикува низа проблеми во развојот на плодот. Предизвикана е од недостигот на 30 до 40 гени сместени во помали и поголеми региони на хромозомот 22. Најчесто оваа состојба не е наследна и тешко може да се предвиди.

СИМПТОМИТЕ НАЈЧЕСТО СЕ ПОЈАВУВААТ ПО ВТОРАТА ГОДИНА ОД РАЃАЊЕТО НА ДЕТЕТО И ПОДРАЗБИРААТ:

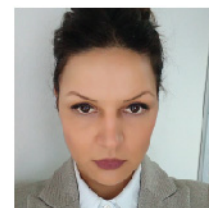
- срцеви аномалии, тешко дишење, хипокалцемија, имунолошки недостаток, потешкотии во исхраната и развој на говорот, потешкотии во учењето и слаб мускулен тонус;
- некои деца имаат ниско ниво на калциум, проблеми со бубрезите;
- секое петто дете ќе биде погрешно дијагностицирано како дете со аутистичен спектар;
- овие деца се многу често без дијагноза или непотребно сместени со лица со нарушено психичко здравје, без притоа да се направат дополнителни испитувања за оваа делеција и да се дејствува превентивно.

Најновите технологии кои ги користат напредните компании во своите НИПТ (неинвазивни пренатални тестови) подразбираат употреба на AI (artificial intelligence) или вештачка интелигенција за точна и навремена детекција на 22q11.2 Ди Цорц микроделецијата.

Со употреба на напредни алгоритми и специфични генетски маркери (SNP-ови) во пренаталните тестови можат да се детектираат сите делеции кои се однесуваат на Ди Цорц синдромот и притоа да се исклучи можноста за добивање лажно негативни резултати. На тој начин им се овозможува на трудниците да добијат точна и релевантна информација за здравјето на нивното бебе во најрана бременост и, секако, навремена и точна дијагностика која е од исклучителна важност за идните родители.

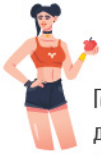
Според најновите објавени светски студии, евидентирано е дека 1 од 1 500 трудници носи плод со Ди Цорц синдром. Честотата во популација, недостигот на маркери на ултразвук и можноста за превенција се причините зошто е од исклучителна важност оваа состојба да се детектира пренатално.

Дона Коцевски
биолог, Геномикс



ХОРОСКОП

МАЈ



ОВЕН 21.03-20.04

Големите предизвици создаваат возбуда, која доколку не ја искористите на позитивен начин ќе ви создаде непотребен стрес и ќе предизвика главоболки. Како љубител на тешките задачи, трудејќи се да го дадете својот максимум ги запоставуваат своите најблиски. Внимавајте на зачинетата храна поради која може да имате проблеми со желудникот.



БИК 21.04-20.05

Ве очекува чувствителен период со можни настинки, болки во грлото или во ушите. Пролетните алергии дополнително ќе предизвикаат несакани промени во вашето тело. Затоа, внимавајте на потребната доза на витамини и минерали – особено на витаминот Д, кој е еден од клучните витамини за вашето тело.



БЛИЗНАЦИ 21.05-20.06

Проблемите со респираторните органи може да станат многу посериозни, доколку не посетите лекар. Следете ги сигналите што ви ги праќа телото и потрудете се да дејствувате навремено. Доколку сакате да ја намалите својата телесна тежина, не гладувајте. Вклучете некаква физичка активност и хранете се со енергетски богата храна.



РАК 21.06-21.07

Вашето променливо расположение најчесто се одразува и на вашиот начин на исхрана. Не дозволувајте емоциите да ве контролираат и да го нарушуваат квалитетот на вашиот сон. Дефокусирањето од секојдневниот стрес може да го постигнете со ново хоби или со редовна физичка активност.



ЛАВ 21.07-21.08

Силниот лав секогаш избегнува да ги обелодени своите слабости и се труди да изгледа непобедливо моќен. Токму тоа може да биде причината за високиот крвен притисок. Направете пауза од секојдневната трка и посветете си време на себеси. Потрудете се да се потсетите дека менталното здравје директно влијае на физичкото здравје.



ДЕВИЦА 22.08-22.09

Свездите предвидуваат турбулентен период во вашиот професионален живот. Доколку поради немањето доволно време постојано јаждете брза храна, време е да започнете да си носите здрави оброци од дома. Бидете благодарни на доброто здравје што го имате и подарете му малку повеќе внимание на своето тело.



ВАГА 23.09-22.10

Дигестивните проблеми покрај тоа што може да бидат поврзани со погрешниот начин на исхрана, може да бидат и резултат од преголемиот стрес и замор со кој се соочувате периодов. Водете грижа за своето тело и практикувајте некаква физичка активност со која ќе го подобрите своето расположение.



СКОРПИЈА 23.10-22.11

Иако ве очекува мирен период на професионално поле, дел од припадниците на овој знак ќе се соочуваат со непредвидени судири со своите најблиски. Најчесто ќе станува збор за недоразбирања кои може да ги решите само и само со здрава комуникација. Негувајте го своето ментално здравје и ослободете се од непотребниот товар.



СТРЕЛЕЦ 23.11-20.12

Немирниот дух на стрелците прави постојано да патат по својата слобода. Дозволете си да имате време во текот на денот кога ќе бидете посветени само на своето тело и на својот дух. Доколку се соочувате со болки во очите, потребно е да го посетите својот офталмолог или, пак, да практикувате носење очила со заштитни стакла во периодот кога работите на компјутер.



ЈАРЕЦ 21.12-19.01

Болките во грбот и вратот може да бидат резултат на погрешното држење на телото. Доколку долг дел од денот работите во седечка позиција, правете паузи во кои ќе практикувате вежби за истегнување. Водете грижа за потребната доза на витамини и минерали кои ќе дејствуваат позитивно на вашите коски и мускули.



ВОДОЛИЈА 20.01-18.02

Мрзеливоста што ја чувствувате во овој период од годината тесно е поврзана со секојдневната рутина од која се трудите да избегате. Доколку не сте во можност да ги одложите или да ги промените секојдневните обврски, внесете свежина во својата рутина со некое ново хоби, нова книга или, пак, за вас непозната физичка активност.



РИБИ 19.02-20.03

Како еден од најчувствителните знаци во хороскопот, вие сте склони кон променливо расположение во согласност со вашето опкружување, енергијата со која зрачат луѓето околу вас, па дури и од временските услови. Потребно е да научите да се фокусирате на работите што ве прават среќни и да не се нервирате за работи што не можете да ги контролирате.



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 Кочани
033/272-820
Аптека Ирис 2 Кочани
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 Сигија-Фарм Ресен
047- 454-360

Аптека Фарма-Лек-2005
047-452-553

С. ДОЛНО ПАЛЧИШТЕ

Аптека Лосионес Медика
044-391-025

СКОПЈЕ

Аптека Алое
02-2039-915

Аптека Амброзија Фарм
02-3224-399

Аптека Андреа Лек
02-3225-422

Аптека Вивалек 1
02-2617-740

Аптека Вивалек 2
02-2562-222

Аптека Вивалек 3 Црешево
02-2573-953

Аптека Голд Мун 2
02-2616-338

Аптека Голд Мун 3
02-2635-555

Аптека Голд Мун 5
02-2431-600

Аптека Голд Мун 7
070-269-866

Аптека Да-Јана-Фарм
02-2655-500

Аптека Дател Фарма
02-2612-536

Аптека Дна Анни Фарм 3
02-2445-935

Аптека Јасмин
02-2794-349

Аптека Лајфлајн
02-3075-576

Аптека Линцура
02-2434-600

Аптека Мак Фарм
02-3071-289

Аптека Макмедика
02-2031-082

Аптека Нела Фарм
02-2477-900

Аптека Ника Фарм
02-2572-801

Аптека Ника Фарм 1
02-2545-111

Аптека Омега Фарм 1
02-3125-202

Аптека Омега Фарм 3
02-3114-086

Аптека Опиум
02-2440-335

Аптека Оскар лек
02-3132-227

Аптека ПавлоФарм
02-2467-589

Аптека Полин
02-2432-002

Аптека Регина
02-2622-205

Аптека Сара Фарм 1
02-2792-880

Аптека Сара Фарм 3
02-3220-049

Аптека Сара Фарм 4
02-3113-129

Аптека Сарај Фарм
02-2057-069

Аптека Стем
02-3176-335

Аптека Дател Фарма Центар
075 265 564

ШТИП

Аптека Биолек
032-391-777

Аптека Дијана
032-392-707

Аптека Здравје 1
078 264 148

Аптека Здравје 2
078 264 141

Аптека Медифарм
032-394-143

Аптека Радолек
032-380-190

СТРУГА

Аптека Беладона
046-786-750

Аптека Хамамелис
046-702-706

СТРУГА С. ВРАНИШТА

Аптека Хамамелис 2
046-702-706

СТРУМИЦА

Аптека Вербена
034-551-031

Аптека Вербена 2
034-550-519

Аптека Жанина
034-346-972

Аптека Жанина 2
079-273-700

Аптека Панацеа
034-320-395

Аптека Фармака
034-322-251

ТЕТОВО

Аптека Бами Кор Медика
044 335 747

Аптека Градска Тетово
044-334-425

Аптека Еликсир
070-887-393

Аптека Биофарм
044-344-292

Аптека Витал Фарм
071-536-614

Аптека Душица Фарм
044-451-002

Аптека Медика
044-339-466

Аптека Лосионес Медика Фарм 1

ТЕТОВО С. ПИРОК

Аптека Сано Фарм
044-371-579

ТЕТОВО С. ТЕАРЦЕ

Аптека Херба Фарм 2
071-224-827

ТЕТОВО, С. ВРАТНИЦА

Аптека Мена Фарм
078-415-079

ВЕВЧАНИ

Аптека Беладона
070-362-210

ВЕЛЕС

Аптека Жива Фарм 1
043-235-121

Аптека Жива Фарм 2
043-251-005

Аптека Жива Фарм 3
043-230-121

Аптека Жива Фарм 4
043-225-255

Аптека Жива Фарм 5
078-371-585

Аптека Магна Фарм 2
043-211-499

ВИНИЦА

Аптека Арка
033-362-685

Аптека Арка Нова
033-364-685

Заштитен крем за бебиња

Sudocrem[®]

www.sudocrem.com

**Сојузник
на мајките
повеќе од 80
години**

практично
пакување од
60g



Поголемо
економично
пакување од
125g



Смирува • Негува • Штити

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



www.pliva.com www.plivazdravlje.hr

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

МК/SUD/18/0003



LIVSANE

LIVSANE Sensitive ултра софт четка и паста за заби

За нежно чистење на чувствителните заби



Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

... бидејќи вашето семејство го заслужува најдоброто