

СВЕТСКИ ДЕН НА
КРВОДАРИТЕЛСТВОТО



ВКУСНО И ЗДРАВО

ЦВЕТА ДИНЕВА и БРАНКО ПОПОСКИ

ВЕЧНАТА БОРБА
СО ЦЕЛУЛИТОТ

ЗАБЕН
КАМЕН

ЗАБОЛУВАЊА НА
БУБРЕЗИТЕ



Ladival®

Тројна заштита од
сончевото зрачење



✓ без мирис

✓ без боја

✓ без конзерванси

Hf Hemofarm
STADA GRUPA



Ladival®

Тројна заштита од
сончевото зрачење



✓ без мирис

✓ без боја

✓ без конзерванси

Hf Hemofarm
STADA GRUPA



СОДРЖИНА

ЗАБОЛУВАЊА НА
БУБРЕЗИТЕ

04.



СВЕТСКИ ДЕН НА
КРВОДАРИТЕЛСТВОТО

14.



ЗЛОУПОТРЕБА НА
СУПСТАНЦИИ КАЈ
ПОСТАРАТА ПОПУЛАЦИЈА

28.



ВЕЧНАТА БОРБА
СО ЦЕЛУЛИТОТ

08.



ТРЕНДОВИ ЗА
ШМИНКА ОВА ЛЕТО

17.



ЕЛЕКТРОЛИТИ И
ПРОБИОТИЦИ

30.



ВКУСНО И ЗДРАВО
ЦВЕТА ДИНЕВА и
БРАНКО ПОПОСКИ

10.



ЗАБЕН КАМЕН

26.



ШТО Е ХАТА ЈОГА?

32.



ИМПРЕСУМ

Шеф на редакцијата: Есин Зекир | Уредник на фотографија: Ленче Наумовска | Ликовно-графички уредник: Ленче Наумовска | Соработници | д-р мед. сцн. Маја Милованчева-Поповска | д-р Коста Цветковиќ | д-р Иван Рунтев | Искра Аврамоска | Марија Богдановска | проф. д-р Слаѓана Ангелкоска | Марија Богдановска | Диана Петровик | Мерита Алили | Ана Тренкоска | Сања Ѓорѓева | д-р Абдијер Билали Веали | Александра Ситновска

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. Кривејска бр.52, 2300 Кочани

Фотографии и илустрации: Depositphotos, ако не пишува поинаку | Илустрации: Freepik, ако не пишува поинаку | Тираж: 24.000

BETTY магазин е бесплатно месечно списание достапно во сите аптеки кои го поддржуваат BETTY маркетинг концептот во Република Северна Македонија. Сите содржини и реклами објавени во списанието се исклучуваат од информативниот карактер и во никој случај не можат да заменат посета на лекар или фармацевт. Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје (во поинаквите текстови: Издавачот) не е одговорен за содржината на објавите авторски текстови како и за содржините кои се отпечатуваат во магазинот BETTY, вклучувајќи и каква е некамерна грешка или пропуска во содржината. Со самата објава на рекламите во списанието, гравите субјекти или производи се рекламираат задолжително и ги почитуваат одредбите од Упатството за начинот на отпуштање на лековите и медицинските помагала. Законот за лековите и медицинските помагала, како и останатите релевантни законски прописи кои важат на територијата на Република Северна Македонија. Во таа смисла издавачот на списанието ја исклучува секоја одговорност од монти штета која ќе настанала поради непочитување на споменатите одредби од страна на гравите субјекти, како и каква било штета која ќе настанала поради употреба или злоупотреба од користитељот на содржините и рекламираниот на производите во списанието. Забрането е користење или копирање на содржините од магазинот BETTY за начин било цели, без предходно писмено одобрение од страна на издавачот на магазинот. Редакцијата на списанието BETTY нема обврса да ги враќа примените текстови, фотографии и интернет поштата. ISSN 1857-9175

ЗАБОЛУВАЊА НА БУБРЕЗИТЕ

Бубрезите се парни органи сместени во ретроперитонеалниот простор – задниот дел од абдоминалната празнина, од двете страни на 'рбетот, од последниот граден до вториот слабински пршлен. Наликуваат на зрно од грав и тежат околу 150 г. Основната улога на бубрезите кај човекот е одржување на хомеостаза (постојана внатрешна рамнотежа на организмот) и екскреција на крајните продукти на метаболизмот.

Што, всушност, тоа значи? Хранливите материји преку крвта се носат до клетките каде се користат за соодветни метаболистички процеси, од кои се добиваат крајни, непотребни продукти кои треба да се исфрлат преку крвта. Таа задача ја имаат бубрезите! Вишокот на вода, соли, амонијак и некои нераѓадени материји се отстрануваат преку бубрезите. Во спротивно ќе дојде до нарушување на голем број функции на организмот.

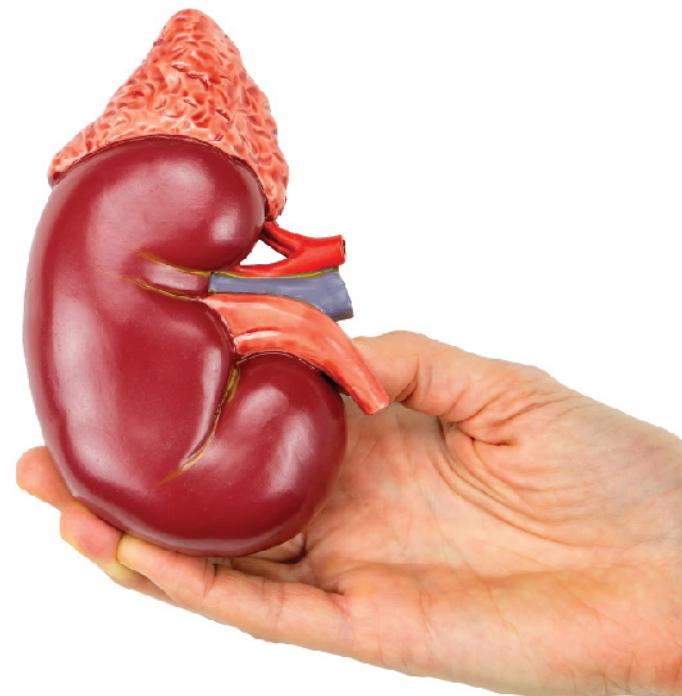
Заболувањата на бубрезите се многу честа појава и изобилуваат со симптоми, но често се занемаруваат и не им се придава важност, но токму навременото откривање на симптомите може да спречи појава на сериозни последици. Доколку дојде до откажување на нивната функција, настануваат сериозни оштетувања на организмот, а во најлош случај и смрт. За да може полесно и навремено да се откријат бubreжните заболувања, важно е да се обрне внимание на одредени симптоми.

ЕДНИ ОД НАЈВАЖННИТЕ СИМПТОМИ СЕ:

***Болка:** Еден од првите препознатливи знаци кај бubreжните болести е болката. Таа започнува во средната до долната половина на грбот и може да се прошири накај стомакот и препоните во зависност од степенот на инфекцијата.

***Проблеми со мокрење:** Поголемиот дел од луѓето нормално мократ од 4 до 6 пати во текот на денот. Често мокрење без зголемен внес на течности во текот на денот е симптом за инфекција на мочниот меур или на уринарните патишта. Надразнувањето, исто така, може да предизвика болка во текот на мокрењето или итна потреба за мокрење која е придружена со болно празнење. Количината на урината е обично многу мала. Често мокрење во текот на ноќта може да се јави во раниот стадиум на некои бubreжни заболувања. Отежнат почеток на мокрењето, слаб млауз, неконтролирано мокрење се, исто така, честа појава.

***Промени во урината:** Нормалната количина на урина во текот на денот е 400-2000 мл. Промена во количеството на урина, намалена (под 400 мл) или зголемена (над 2000 мл) е знак за бubreжно заболување. Нормално бојата на урината е светло жолта, но при одредени заболувања ќе забележиме многу светла – разредена урина или темна



– концентрирана урина. Крв во урината (хематурија) ќе ја обво во црева до кафена, во зависност од количината на крв.

***Отоци:** Оштетените бубрези не се во состојба да го исфрлат вишокот на вода од организмот. Се јавуваат отоци на нозете, лицето, околу очите и зглобовите кои се последица на задршка на течност во организмот.

***Анемија:** Нарушувањето на бubreжната функција доведува до намалена продукција на еритропоетин, кој стимулира еритропоеза во коскената срцевина.

***Осип по кожата:** Како што бубрезите не успеваат да ја завршат својата работа, така токсините се акумулираат во крвта. Доаѓа до иритација и сувост на кожата, осип и чешање. Дури и ако се третира локално, проблемот со бубрезите останува и понатаму.

***Недостиг на здив и лош здив:** Ослабената функција на бубрезите доведува до намалено ниво на кислород што води до краток здив и насобирање уреа која доведува до создавање амонијак во плунката и лош здив.

Заболувањата на бубрезите се многу честа појава и изобилуваат со симптоми, но често се занемаруваат и не им се придава важност, но токму навременото откривање на симптомите може да спречи појава на сериозни последици.

***Вртоглавица и замор:** Намалување на продукцијата на еритропоетинот доведува до намалено создавање црвени крвни клетки чија главна функција е пренос на кислород. Намален довод на кислород во мозокот доведува до појава на замор и вртоглавици.

ВОСПАЛЕНИЕ НА МОЧЕН МЕУР – ЦИСТИТИС

Кај воспаленијата на мочниот меур доаѓа до инфекција на слузокожата на мочниот меур и како последица на тоа се јавува зачестена потреба од мокрење, кое притоа е болно. Во поголемиот број на случаи причина е бактериска инфекција. Од циститис значително повеќе заболуваат жените. Меѓу мажите циститисот е ретка појава и доколку се јави обично е поврзан со некое друго бubreжно заболување. Кај децата циститисот може да настане како последица од анатомски или структурен проблем.

Постојат различни видови циститис, најраспространет е бактерискиот циститис. Бактерискиот циститис најчесто е предизвикан од бактеријата *Escherichia Coli* – бактерија која инаку живее во цревата. До циститис доаѓа кога бактериите од аналното или вагиналното поле доспеваат до мочниот меур преку уретрата, што може да се случи при полов однос или бришење по празнење на цревата. Ризикот од појава на бактериски циститис расте доколку мочниот меур не може да се испразни до крај, што настапува при непотребно мокрење.

Интерстициски циститис е ретко хронично небактериско воспаление на слузокожата и ткивата на мочниот меур кое може да предизвика чир. Предизвикувачот е непознат, а се верува дека одредени намирници или напитоци можат да ги влошат симптомите. Овој тип на циститис е одговорен за хронични симптоми на болка во карлицата и често мокрење кои не се смируваат ни по примање антибиотска терапија.

Симптомите се исти кај сите видови циститис: печене при мокрење, зачестено мокрење, чувство на итност при што се исфрлаат мали количини урина, чувство на недоизмокреност, болка во долниот дел на абдоменот, а ретко покачена температура и треска.

Доколку забележите кои биле од овие симптоми треба да се јавите кај вашиот лекар.

КАКО СЕ ТРЕТИРА?

Симптомите може да се ублажат со внесување поголеми количини на течност (половина литар на секој пола час), а билните чаеви го намалуваат чувството на печене при мокрење и го зголемуваат исфрлањето на продуктите од метаболизмот. Се даваат аналгетици за намалување на болката и антибиотска терапија по препорака на вашиот лекар.



Марија Богдановска
ПЗУ К-МЕДИКА



VOLURINE® D-MANNOSE COMPLEX

- Природно против акутни инфекции на уринарниот тракт
- Превенција на повторувачки инфекции
- Безбеден и ефикасен во превенција на циститис
- Погоден за деца, бремени жени и дијабетичари
- Ја намалува потребата од антибиотици
- Синергистички ефект на Д-маноза, Брусница и Витамин Ц

ШТО Е ПРЕДДИЈАБЕТЕС И ДАЛИ НА ВРЕМЕ ГО ПРЕПОЗНАВАМЕ?

Дијабетесот или во народот попознат како шеќерна болест е едно од најчестите заболувања во денешно време. Се одликува со зголемен крвен шеќер кој предизвикува оштетување на големите и малите крвни садови во организмот. Таквите оштетувања може да доведат до сериозни компликации како што се оние на крвните садови на срцето, мозокот, бubreзите, очите и нозете (стапалата). Но, дијабетесот тип 2, кој е најчесто застапен тип на дијабетес и се појавува кај возрасните луѓе, не настанува нагло. Подолга низа години се случуваат промени во организмот кои понатаму водат до развој на дијабетес.

ШТО Е ПРЕДДИЈАБЕТЕС?

Преддијабетес (порано се нарекуваше и скриен шеќер), како што и самото име кажува, е состојба пред да настане дијабетес (шеќерна болест) и се карактеризира со нарушени вредности на крвниот шеќер. Овие вредности може да бидат измерени на гладно и за преддијабетес се смета доколку се движат помеѓу 5,6 и 6,9 mmol/L. Вредностите под 5,6 mmol/L се нормални вредности за крвен шеќер на гладно, додека оние од 7 mmol/L или повеќе се вредности кои се однесуваат на дијабетес. Исто така, за преддијабетес се смета доколку вредностите на крвниот шеќер 2 часа по јадење, по пиење на засладен напиток со шеќер (таканаречен ОГТТ - орален гликоза толеранс тест) или во случајно мерење се помеѓу 7,8 и 11 mmol/L. Под 7,8 mmol/L се нормални вредности, а доколку се 11,1 mmol/L или повеќе е дијабетес. Иако тримесечниот просек – гликозилиран хемоглобин HbA1c рутински вообичаено не се проверува кај лица кои немаат дијагноза дијабетес, сепак, доколку се провери и неговите вредности се движат помеѓу 5,7 % и 6,4 %, исто така, може да се каже дека лицето има преддијабетес. Вредностите под 5,7 % се нормални вредности, а доколку се 6,5 % или повеќе се работи за дијабетес.

Доволно е само еден од горенаведените параметри да биде во вредностите кои се наведени за преддијабетес за да се каже дека лицето има преддијабетес.

Преддијабетесот е тесно поврзан со таканаречениот метаболистички синдром. Овој синдром се однесува на лица со зголемена телесна тежина, особено оние со централна дебелина (голем обем на половина >94 см кај мажи и >80 см кај жени) и барем две од

следниве состојби – зголемени маснотии во крвта, зголемен крвен притисок и зголемени вредности на крвен шеќер (над 5,6 mmol/L). Лицата со зголемена телесна тежина и централна дебелина неретко имаат зголемени вредности на крвниот шеќер кои се резултат на намалена осетливост на телото на инсулинот кој се произведува во панкреасот. Тој може сосема нормално да се излачува, да го има во доволна количина, па дури и во поголема, но, сепак, да не може да дејствува поради тоа што клетките стануваат неосетливи кон него.

ЗОШТО Е ВАЖНО ДА СЕ ОТКРИЕ ПРЕДДИЈАБЕТЕСОТ?

Преддијабетесот е состојба при која може да се преземат мерки за да се спречи или да се одложи појавата на дијабетес. Се смета дека најмалку половина од случаите со дијабетес може да бидат превенирани. Во фазата на преддијабетес сè уште може да се зачува функцијата на панкреасот да лачи инсулин и да се спречат оштетувањата на крвните садови кои настануваат поради зголемен крвен шеќер. Во фазата на дијабетес ваквите оштетувања се трајни и може да предизвикаат сериозни компликации (срцев удар, мозочен удар, ослабена работа на бubreзите, дијализа, оштетување на видот и др.), па, за жал, дури и смртен исход.

Со загуба на телесна тежина и зголемување на физичката активност се подобрува и осетливоста на клетките на инсулинот, па доаѓа до нормализирање на вредностите на крвниот шеќер. Затоа е исклучително важно во фазата на преддијабетес да се направат соодветни промени во начинот на живот, кои подразбираат здрав начин на исхрана, редовна физичка активност (барем 150 минути неделно) и загуба на телесна тежина од барем 7 % (за лица со зголемена тежина).

Во фазата на преддијабетес докторите може да препорачаат соодветна терапија со лекови за одредена група на лица со преддијабетес која има за цел да ја подобри осетливоста на клетките на инсулинот. Исто така, може да се препорача и терапија со лекови за лекување дебелина, а кај лица со изразена, таканаречена морбидна дебелина може да се препорача и хируршка интервенција на желудникот, која има за цел да оневозможи внесување голема количина храна. Дебелината е медицински проблем кој не само што може да предизвика дијабетес, туку и многу други компликации – проблеми со зглобовите, астма, болести на срцето и крвните садови, прекин со дишење при спиење и др. Дури и некои видови рак се поврзани со дебелината. Затоа дебелината треба да се лекува.

ПРЕПОРАКИ ЗА РАНО ОТКРИВАЊЕ НА ПРЕДДИЈАБЕТЕС И ДИЈАБЕТЕС

Се препорачува проверка на крвниот шеќер кај сите лица кои имаат прекумерна телесна тежина и некој од следните ризик-фактори:



физичка неактивност, зголемени маснотии во крвта, зголемен крвен притисок, полицистични јајчици, претходен дијабетес во бременост или раѓање крупно бебе (над 4 kg), роднина од прво колено со дијабетес или историја за болести на срцето и крвните садови.

За лица што ги немаат наведените фактори за ризик се препорачува тестирање по 45-годишна возраст.

Кај лицата кај кои резултатот е со нормални вредности повторно тестирање треба да се направи по 3 години.

Кај лицата со откриен преддијабетес и лица со фактори на ризик, крвниот шеќер треба да се проверува најмалку еднаш годишно.

ЗАКЛУЧОК

Навременото откривање на зголемени вредности на крвниот шеќер уште во фазата на преддијабетес и преземање соодветни мерки може да превенира појава на дијабетес. Освен тоа мерките кои се преземаат – здравиот начин на исхрана, физичката активност и справувањето со прекумерната телесна тежина имаат многукратни придобивки и за други состојби освен дијабетесот. Запомнете – преддијабетесот е фаза во која штетата е поправлива и затоа е битно на време да се открие и на него да се дејствува!

д-р Иван Рунтев, специјалист интернист
Клиничка болница, Штип

MULTI ESSENCE

ПОВЕЌЕ
ОД ВИТАМИН...

ВИТАМИН Д₃

1000 IU

4000 IU

2000 IU

Храна за посебна нутритивна употреба - храна за посебни медицински намени

MULTI ESSENCE

ВИТАМИН Д₃

1000 IU

4000 IU

2000 IU

85 години

Алкалоид скопје

Здравјето е друго

BETTY
ФАРМАЦЕВТ

Вечната борба со ЦЕЛУЛИТОТ



дипл. фармацевт
Кристина Ѓорѓева
Аптека Вивалек, Скопје



Целулитот, познат како синдром на кора од портокал, е состојба каде на кожата се појавуваат области со наталожени масти кои даваат грутчест изглед проследен со дупчиња. Најизразен е на задникот и на бутовите и обично се јавува во пубертетот.

Дерматолозите вели дека дури 90 % од светската популација на жени се засегнати со овој проблем во текот на животот.

Целулитот е класифициран во 3 фази:

Прва фаза – целулит кој не е видлив површински туку само под микроскоп. Втора фаза – намалена еластичност на кожата и пониска температура во пределите каде целулитот е наталожен. Се забележуваат мали промени на кожата како нерамнини.

Во третата фаза кожата личи како кора од портокал со дупчиња. Целулитот е видлив со очи. Иако застапен е кај двата пола, повеќе е изразен кај жените зашто се повеќе склони кон таложење масти.

Причини за настанување целулит

Причините за настанување на целулитот сè уште не се доволно познати, но постојат некои теории кои ја објаснуваат неговата појава.

Хормонални фактори – хормоните играат важна улога во развојот на целулитот.

Многумина веруваат дека естрогенот, инсулинот, норадреналинот, тироидните хормони и пролактинот се дел од процесот на производство на целулитот.

Генетика – одредени гени се потребни за развој на целулитот. Гените можат да го предиспонираат поединецот на одредени карактеристики поврзани со целулитот, како што се: пол, раса, бавен метаболизам, дистрибуција на масти под кожата и циркулаторна инсуфицијација.

Исхрана – луѓето кои јадат премногу масти, јаглехидрати, или сол и малку влакна, најверојатно, ќе имаат поголеми количини на целулитот.

Начин на живот како фактор – целулитот може да биде поприсутен кај пушачите, кај оние кои не вежбаат, и кај оние кои седат или стојат во една позиција во долг временски период.

Како да го превенирате целулитот?

ПОСТОЈАТ НЕКОЛКО НАЧИНИ КОИ ПОМАГААТ ДА ГО ОТСТРАНИТЕ ИЛИ ДА ГО ПРЕВЕНИРАТЕ ЦЕЛУЛИТОТ.

- Антицелулитни масажи за стимулација на лимфниот проток
- Ултразвук
- Кавитација
- Радиофреквентна терапија
- Електрична стимулација

Друг начин за превенција се антицелулитните креми, пиењето доволно количество вода и здрава исхрана.

Здравата исхрана, т.е. храната богата со влакна и со низок процент на масти, како зеленчук и овошје, може да ви помогне да го редуцирате целулитот, како и редовното вежбање кое ја одржува телесната тежина и ве ослободува од стрес.

Многу естетски лекари ќе ви кажат дека нивниот напор е залуден, освен ако редовно вежбате и не водите сметка за вашата диета.

Клучот за сè е рамнотежката, но и изборот на соодветна храна за вашето тело.

И имајте на ум дека ригорозната диета при отстранување на целулитот нема да ви помогне многу!

МИТОВИ И ВИСТИНИ ЗА ЦЕЛУЛИТОТ

Постојат многу видови на информации што кружат меѓу луѓето на оваа тема, некои вистинити, некои помалку реални.

Целулитот е предизвикан од токсини во телото – мит!!!

Според студиите на истражувачите од оваа област, причината за целулитот се машин наслаги. Кога се формираат, тие се преклопуваат и ги туркаат колагенските влакна под кожата. Може да се појави и како резултат на болести во сврзнатото ткиво.

Затоа, ако сакате да купите производ за лекување на овој проблем, кој ги елиминира токсините за да се ослободи од непријатниот изглед, размислете уште еднаш, бидејќи многу е веројатно дека станува збор само за маркетинг стратегија.

Оваа непријатност обично се јавува кај жени кои имаат проблеми со телесната тежина – мит!!!

Целулитот е присутен кај сите, без оглед на бодибилдингот или зголемувањето на телесната тежина. Да, точно е дека е повидлив кај малку подебели луѓе, но со таков проблем се соочуваат и многу слаби жени, кои, на пример, работат на моделирање на телото, спортуваат и јадат здрава храна.

Со возрастта, целулитот е почест – вистина!!!

Како што минуваат годините, оваа состојба може да ви создаде повеќе проблеми. Тоа е затоа што телото почнува да произведува помалку естроген, кој е хормон одговорен за одржување на крвните садови. Циркулацијата на крвта повеќе нема да биде добра, колагенот ќе биде на пониско ниво и ткивата ќе бидат оштетени.

Целулитот може да исчезне преку вежбање – мит!!!

Движењето навистина помага, но не го елиминира овој проблем, туку го прави помалку видлив и го намалува неговиот интензитет.

Зашто?

Бидејќи мускулите се зајакнуваат, а кожата станува позатемнета. Значи, добра идеја е да одите во теретана ако сакате да изгледате подобро и да се скриете од непријатниот изглед што го дава ова воспаление.

Женскиот пол е најзасегнат од присуството на целулит – вистина!!!

Се чини дека 90 % од жените страдаат од оваа состојба, а тоа е затоа што тие имаат послабо сврзно ткиво и многу лесно таложат маснотии на бутовите и нозете.

Целулитот е присутен и кај мажите, но во многу помал дел. Се чини дека само 10 % од мажите се соочуваат со таква непријатност.

Облеката помага во намалување на целулитот – мит!!!

Секое парче облека што ви ветува такво нешто е само стратегија за маркетинг. Облеката може да ви помогне да ги затегнете вашите мускули и да го нема тој трепетлив ефект кога одите или спортувате, но нема чудесно да се ослободите од целулитот толку едноставно.

Постојат решенија кои засекогаш ослободуваат од целулитот – мит!!!

Колку и да ветува одредена козметика, апчиња или интервенции дека ќе направи, ова воспаление не може трајно да исчезне.

Да, постојат креми кои ги намалуваат ефектите на целулитот, преку спорт можете да го одржувате мускулниот тонус, а преку разни интервенции да уживате во период на тело без целулит. Но, сето ова е краткорочно. Постојат познати лазерски интервенции, каде радио или масажни техники кои чинат доста и многу се промовирани особено на социјалните мрежи. Да, тие имаат многу добри ефекти од оние дадени со други методи, но не на долг рок. Познатата постапка „целулаза“, која беше одобрена од Американската администрација за храна и лекови во 2012 година и ги топи мастиите со лазер е интервенција која не создава многу непријатност и дозволува брзо закрепнување, но дури и овде, каде што би можеле да платите над 3 500 американски долари за нога, резултатите поминуваат за не повеќе од две години.

Целулитот може да се наследи генетски – вистина!!!

Ризикот од развој на целулит е уште поголем ако во семејството, мајката или бабата, на пример, имале или имаат такви проблеми. Постојат дури и тестови кои можат јасно да ви кажат дали вашиот случај е генетско наследство. Но, на крајот, со оглед на многу високиот процент на жени кои ја имаат оваа состојба, можеби не вреди да се вложат пари во отстранување на целулитот.

Пушењето не е поврзано со целулит – мит!!!

Луѓето кои пушат имаат проблеми со колагенот, бидејќи влијае на крвните садови, ослабувајќи ги и оштетувајќи ги. Така, ризикот од сериозен целулит се зголемува и намалувањето ќе биде тешко.

Влијателна исхрана без целулит – вистина!!!

Се чини дека избалансираното мени ќе ви помогне во борбата против целулитот, но мора да биде придржано со доволна количина течности и здрава храна.

СЕНТИС® +

УНИКАТНА КОМБИНАЦИЈА
ЗА ОСЛОБОДУВАЊЕ ОД СТРЕСОТ

содржи екстракт од валеријана, маточина,
сладок портокал (Serenzo™) и витамин B6

Внимателно одбрани 4 природни активни компоненти во Сентис+
ќе ви обезбедат чувство на баланс и хармонија во напорниот животен стил:

- normalna функција на нервниот систем, нормална психолошка функција и намалување на замор и исцрленост
- намалување на нервоза и напнатост, оптимална релаксација од стресот и поддршка на физичката благосостојба
- помага во одржување на нормален сон и го олеснува заспивањето

БИОНИКА ФАРМАЦЕУТИКАС

СЕНТИС® +

содржи екстракт од валеријана, маточина, сладок портокал (Serenzo™) и витамин B6

12.5 g | 20 капсули | Дароток на корзино

Дозирање: за лица постари од 18 години, 2 капсули на ден.

БИОНИКА
ФАРМАЦЕУТИКАС
www.bionikapharm.com

Емисијата за готвење „1001 Оброк“ неодамна започна со еmitување со сосема нов концепт каде имаме можност да дознаеме многу повеќе за здравиот начин на исхрана од познатите Цвета Динева и Бранко Попоски.



Вкусно и здраво





Бранко Попоски

ЕДЕН ОД „НАЈВКУСНИТЕ“ ТВ-ПРОЕКТИ ЗАПОЧНА СО НОВ КОНЦЕПТ. ШТО Е ОНА ПО ШТО СЕ РАЗЛИКУВА ОВОЈ НОВ КОНЦЕПТ ОД ПРЕТХОДНИТЕ НА „1001 ОБРОК“?

После една година дел од едно големо семејство како што е „1001 Оброк“, морам да кажам дека силната желба нешто да успее и во услови на светска пандемија се исплатеше. Се сеќавам дека беше март 2020 кога Ивце Пивце ми се јави и ми рече: „Сакаш ли да дојдеш да ни бидеш гостин во емисија?“ и јас како што ме знае секој неретко одбивам гостување на телевизија и му реков „Доаѓам дефинитивно“. И така започнала приказната на Cooking with Branko во „1001 Оброк“. Паметам јас ја завршил првата сезона која поради ковид-19 моравме да ја приспособиме на условите и беше поразлична со тоа што јас готвев вкусни оброци и бев и домаќин и гостин во едно. Втората сезона, пак, ја започнавме некаде летото 2020, кога на гости имавме познати лица од македонската музичка и политичка сцена, актери, ТВ-лица, каде што заедно готвевме и споделувавме позитивна енергија и многу вкусови. Но, сепак, некаде кон почетокот на оваа година заедно со тимот на „1001 Оброк“ разговаравме и одлучивме дека е време нешто да променим. Истражувавме, разговаравме, имавме тон идеи што, како, но, сепак, го баравме најдоброто. И одлучивме да внесеме една поинаква свежина во етер заедно со мојата драга пријателка Цеце и да пласираме кујна со здрави оброци кои така пригответи ќе ги донирааме во Здружението на Цеце Николова „За тебе“ (For you) што се занимава со поддршка на млади лица кои пораснале без родители. Овој нов концепт на „1001 Оброк“ покрај свежина во етерот, пласира и една општествена одговорност, од една страна, едукација и совети за подготовкa здрава храна за целото семејство, а, од друга страна, донирање на храната во Здружението на млади лица без родители. Разликата е и во енергијата, сега сме двајца кои сакаат секогаш да го извадат најдоброто за гледачите, и да испратат позитивни вибрации.

НАЈЧЕСТО ТЕМПОТО НА СЕКОДНЕВИЕТО НЕ ПЛАШИ ДА ЗАСУКАМЕ РАКАВИ И ДА ЗГОТВИМЕ НЕШТО ЗДРАВО. КОЕ Е ОПТИМАЛНОТО ВРЕМЕ ПОТРЕБНО ЗА ДА СЕ ПОДГОТВИ ЕДЕН ЛЕSEN, ПРАКТИЧЕН И ЗДРАВ ОБРОК?

Ништо не е тешко кога го правиш со многу љубов. Па и да одземе време, и да бидат минути и саати, сепак, тоа не е залудно потрошено, зашто е за себе, за твоите најблиски, пријателите.



Храната што ја приготвуваме е нешто во кое треба да внесеме љубов, позитивна енергија, убави приказни, позитивен дух, да се внесеме во тој свет на вкусови. Со секој залак да испратиме таква енергија која ќе не одведе во светот на хедонизмот. Би можел да потрошам и 3 минути но и саати во подготовкa на здрав оброк кој ќе си содржи сите витамиини и минерали и ќе ја задоволи потребата за глад. Многу е важно при подготовката на здрав оброк да се задржи свежината, хранливите материји да не се изгубат во процесот на подготовкa. Ќе дадам еден пример за брз, здрав и практичен оброк, а тоа е моето омилено зелено утринско смуди кое го подготвувам за 3 минути. Една банана, листови свеж спанаќ, неколку замрзнати вишни, едно зелено јаболко, лажичка путер, лажичка мед и ореви. Оброк кој ќе ве држи сити повеќе од 3 часа, а сте го подготвиле за помалку од 3 минути. Се задржале сите хранливи материји, кои со негово консумирање сте ги внесете во вашиот организам. Здравиот оброк секогаш цели кон едно нешто а тоа е – ситет на организмот иjak и силен имунитет. Едно мое златно правило – започни го секој ден со здрав оброк!

КАКО ЧОВЕК КОЈ УСПЕАЛ ДА ИЗГУБИ 30 КИЛОГРАМИ ВИЕ СТЕ ВИСТИНСКА ИНСПИРАЦИЈА ЗА СИТЕ ОНИЕ КОИ СЕ ТРУДАТ ДА ЈА НАМАЛАТ СВОЈАТА ТЕЛЕСНА ТЕЖИНА. КОЈА Е ТАЈНАТА ЗА ДА СЕ ИЗДРЖИ ТОJ МАКОТРПЕН И ДОЛГ ПРОЦЕС?

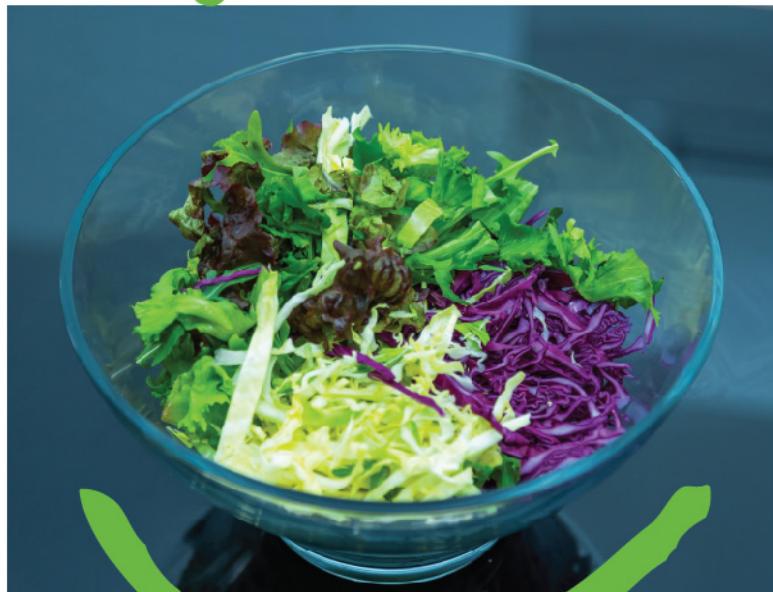
дека млечните работи ми се слабост, а посебно вевчанското овче сирење и ми одат скоро со секоја комбинација. Зачините ги бираам внимателно и секогаш кога ја подготвуваам храната гледам да биде умерено дозирана со секој зачин кој го користам. Куркумата ми е еден од омилените зачини и често ја употребувам и за подготовка на смудиња, солени и слатки работи. Во последно време куркумата го освои светот благодарение на многубројните корисни својства кои ги поседува. Уште ја нарекуваат и „жолтото чудо на природата“.



Таа го содржи куркуминот, кој е главната активна или антиоксидативна состојка на куркумата, односно поседува моќни антивоспалителни својства. Секогаш сугерирам да се користи куркумата во сите јадења кои ги подготвуваате поради нејзините хранливи состојки што го чуваат нашето здравје.

СО КОЈА ЗДРАВА НАВИКА БИ СЕ ПОФАЛИЛЕ?

Ги има многу, но, сепак, умереноста во консумирањето на храната, користење здрави состојки за подготовка на храната, пиењето многу вода и спортувањето ми се примарни здрави навики кои ги практикувам секојдневно. Кога е во прашање спортот, возењето велосипед и вежбањето се клучни во оформување на тој таканаречен синџир на здрави навики. Секојдневно возам велосипед и ми стана навика да одам и да се враќам од работа со него. Велосипедот покрај тоа што не троши енергија која е штетна за околната, ја троши нашата енергија која често ја имаме вишок. Возењето велосипед се смета за умерена активност, а многу студии покажуваат дека умерените активности дејствуваат подобро во однос на топењето маснотии, од поинтензивните физички активности. Исто така, возењето велосипед може да ги ублажи чувствата на стрес, депресија и анксиозност. Бидете спортски активни и вклучете го спортувањето во вашиот секојдневен живот.



Додека растев бев дете кое имаше килограми плус од тоа што треба да ги има, затоа што сум гурман по природа и секогаш сакам да си поткласнам повеќе од што треба. Мајка ми и ден-денес раскажува дека како мал кога ќе сум здогледал храна очите ми светнувале од желба за јадење. Такви сме и како семејство. Уживаме максимално во храната, во секој залак. Но, сепак, 20 години беа пресудни Бранко да изгуби скоро 30 килограми од неговата телесна тежина со умерена исхрана и спортување. Фокусот на исхраната беше зеленчук, овошје и месо, а секој ден беше ден за брзо одење по 5 км по планински и стрмен пат и три пати неделно кардиовежби. За тоа време на мојата трансформација живеев во Вевчани и тоа траеше околу 9 месеци. Зборувам за здрав процес на слабеење, односно намалување на телесната тежина, која и ден-денес ја одржуваам со плус-минус килограми, но, сепак, секогаш се фокусирам на умерено консумирање храна во текот на денот, намалување јаглехидрати и шеќери, зголемување на внесот на овошје и зеленчук и редовна хидратација.

КОЈА Е ВАШАТА ОМИЛЕНА ХРАНА? БЕЗ КОЈ ЗАЧИН НЕ МОЖЕТЕ ДА ЗАМИСЛИТЕ ГОЛЕМ ДЕЛ ОД ВАШИТЕ ОБРОЦИ?

Готовам буквально сè! Месам леб, сукам пити, сакам многу месени работи, како што се кифлички, пита или како што ја викаме ние вевчанците – губа. Многу сакам бурек, но морам да признаам дека пастата ми е најомилено јадење и најмногу сакам да ја подготвуваам. Италијанската кујна има посебно место во мојата кулинарска приказна, и задолжително два пати неделно мора да се најде на мени за ручек. Дали црвен или бел сос, или, пак, комбинација со зеленчук, секогаш можеш да ме освои со паста и никогаш нема да кажам „Не сум гладен“. Сепак, и покрај моите кулинарски способности за подготвка на месени работи, умереноста во нивното консумирање ми е секогаш на прво место. Морам да призnam

Цвета Динева

Како добро познат нутриционист, што вели Вашето досегашно искуство: која е најголемата грешка што ја правиме при изборот на нашите оброци?

Постојат многу грешки кои ги правиме при изборот на оброците. Јас би споменала неколку кои најмногу можат да му наштетат на нашето здравје како консумирање храна која содржи транс-масти, односно храна која се обработува термички со пржење. Потоа прекумерното консумирање бел шекер, млеко и производи од бело брашно.

КАКО ВИЕ СЕ ПРОНАЈДОВТЕ ВО ПРИКАЗНАТА „1001 ОБРОК“?

Одлично! Уште од првото снимање одлично се вклопивме со целата екипа, а со Бранко имам чувство како да се знам цел живот. Целата екипа одлично се вклопи кон новиот пристап и останува уште да ги ставам на режим продуцентите и камерманите, да симнат неколку килограми пред летото и сè ќе биде идеално.

СЕКОГАШ ЗРАЧИТЕ СО НЕУМОРНА ЕНЕРГИЈА. КАКО УСПЕВАТЕ ДА ГО ЗАДРЖИТЕ ВЕДРИОТ ДУХ?

Енергијата ја црпам од неколку места. Прво и основно, од моето семејство и особено моите внуци кои секогаш знаат да ме расположат. Потоа здравиот начин на исхрана кој го практикувам, мојата духовност и постот кој секогаш

го практикувам и на крај формулата ВОЗ, односно консумирањето вода, овошје и зеленчук.

ДАЛИ СЕ ЗАНИМАВАТЕ СО НЕКАКВА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И ШТО БИ ИМ ПРЕПОРАЧАЛЕ НА ОНИЕ КОИ НЕМААТ МОТИВАЦИЈА ДА ЗАПОЧНАТ СО НЕА?

Секој слободен миг го користам за планинарење и за пешачење во природа. Секогаш се трудам да украдам некој слободен миг и да го искористам за посета на Берово, Катланово или за искачување на Водно. Инаку, на моите членови во ЦД диет клубот им препорачувам пешачење и лесна физичка активност, во согласност со можностите и кондицијата со која располагаат. Нека започнат сите со лесна физичка активност како пешачење и полека нека ја зголемуваат. Само така ќе стекнат здрави навики и пополека тоа ќе стане дел од нивното секојдневие.

ШТО БИ ИМ ПРЕПОРАЧАЛЕ НА СИТЕ ОНИЕ КОИ САКААТ ДА СЕ ОСЛОБОДАТ ОД ВИШОКОТ КИЛОГРАМИ? ПОСТОЈАТ ЛИ ОПШТИ ПРАВИЛА ИЛИ ПАК СÈ СЕ СВЕДУВА НА ИНДИВИДУАЛНИ ФАКТОРИ?

Секоја промена, секој почеток на здрав начин на исхрана прво започнува во главата – со силна ментална подготвеност за промени. И, се разбира, никако строги диети, туку комплетна промена на начинот на исхрана. Затоа и јас изборот диети никогаш не го користам, туку секогаш велам здрав начин на исхрана. Бидејќи само таков пристап ќе доведе до здрава промена која ќе ги намали килограмите засекогаш, без јојо ефекти.

Директно до здравје

Железо 14 мг
Витамин Ц 80 мг
Фолна киселина 200 мг
Витамин Б12 2.5 мг

Железо директ со вкус на црна рибија

Силашта е во железошто

Gvožđe Fe Direct

20 кесица

PHARMANOVA

30 ГОДИНИ ЗАЕДНО СЕ ГРИЖИМЕ ЗА ЗДРАВЈЕТО



ДА СЕ ДАРУВА КРВ И ДА СЕ СПАСИ НЕЧИЈ ЖИВОТ

14 јуни

Светски ден на крводарителството

Крводарителството во Република Северна Македонија се темели на принципите на доброволност, анонимност, бесплатност и солидарност. Само ваквите принципи обезбедуваат посигурна крв и крвни продукти. Со самото дарување крв, крводарителот изразува највисок степен на солидарност со сите оние на кои таа им е потребна, без оглед на возраст, пол, раса, боја, национална и верска припадност.

Доброволното дарување крв претставува одраз на високи етички, хумани и морални вредности. Да се дарува крв и да се спаси нечиј живот. Доброволното крводарителство во Република Северна Македонија има една единствена цел, а таа е да се мотивираат што поголем број луѓе кои треба доброволно да даруваат крв за да може да се соберат потребните количини крв и крвни продукти кои се неопходни за лекување на болните и повредените. Крводарителството ги развива особините на хуманост и солидарност кај граѓаните, а особено кај младите, придонесува за подигнување на нивото на здравствена култура и јавна свест. Од тие причини, според Црвен крст на Република Северна Македонија – Општинска организација Гостивар мотивирањето на населението за доброволно дарување крв е исклучително важно за градење позитивен однос кон крводарувањето.

Црвен крст на Република Северна Македонија – Општинска организација Гостивар, во координација со Црвен крст на РСМ, ИТМ на РСМ и Кабинет за трансфузиона медицина Гостивар ги реализира крводарителските акции (исполнување годишна програма за крводарителство). Целта на оваа програма е унапредување на културата на доброволно крводарителство, изградба на стабилна резерва на крв и крвни компоненти, обезбедување квалитетна грижа за здравјето и сигурноста на крводарителите. Црвен крст на Република Северна Македонија – Општинска организација Гостивар покрај континуирано реализација на крводарителските акции ги одбележува и 17 март

Денот на крводарителството во РСМ и 14 јуни Светски ден на крводарителството.

Оваа година по повод 14 јуни Светскиот ден на крводарителството Општинската организација Гостивар ќе додели јубилејни признанија за остварено дарување крв во 2020 година за 25 и 50 пати дарувана крв, и за најуспешните организации, институции на полето на крводарувањето. Во периодот март 2020 – март 2021 година е забележано намалување на бројот на спроведени акции за дарувања крв и бројот на доброволни дарувања крв како последица на пандемијата од ковид-19, а додека потребите за нормално функционирање на здравствениот систем од крв и крвни продукти се зголемени. Општинската организација на Црвен крст Гостивар ќе ги мобилизира сите достапни ресурси во регрутирање нови дарители и зголемување на свеста на населението од потребата за дарување крв посебно кај младата популација. Дарувањето крв во целост е безбедно и не е поврзано со пандемијата од ковид-19.

Ја користам оваа прилика да упатам АПЕЛ до сите потенцијални крводарители да даруваат од оваа драгоценна течност зашто таа за некого живот значи.

Мерита Алили
Црвен крст – Гостивар





ЗДРАВЈЕ ОД ПРИРОДАТА

ELECTROLIT

ELECTROLIT кесичка со вкус на портокал Со витамини и минерални соли. За брз и ефикасен надомест на изгубените течности.



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

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.

Дали љубовта е уметност и каква е партнерската љубов?



Дали љубовта е уметност? Доколку е уметност, таа бара знаење и труд. Или љубовта е пријатно чувство кое е резултат на чиста случајност, нешто што може да ни се случи доколку имаме среќа.

Голем број луѓе проблемот на љубовта го сфаќаат како проблем како да се биде сакан, а не како проблем на сакање, способност да се сака. Нивниот проблем е како да се биде сакан и како да се биде достоен за љубовта. За да ја постигнат таа цел, момчињата и девојчињата се движат низ различни правци.

Еден правец, кој најчесто го користат момчињата, е да бидат успешни, мокни и богати, колку што тоа им го допуштаат границите на нивната друштвена положба. Друг правец, карактеристичен за девојчињата, е себеси да се направат привлечни, со негувано тело, добро избрана облека. Останатите начини на постигнување привлечност кои подеднакво ги користат и момчињата и девојчињата се состојат во усвојување убави манири, развиваат интересни комуникации, скромност, добронамерност, спремност да се помогне. Она што голем број луѓе во нашата култура подразбираат да се биде достоен за љубов во суштина е мешање на „да се биде популарен“ и „да се бидеексапилиен“.

Љубовта е најпотполен и најплеменит од сите односи, бидејќи го содржи најдоброто од сите: почитување, обожавање, приятелство, близост, возбуда – сè на едно место, а, пред сè, има своја сопствена елеганција и магнетизам.

Љубовта не е првенствено однос кон една личност, љубовта е став, ориентација на карактерот кој го одредува односот на човекот кон светот како целина, а не само кон еден објект на љубовта. Ако човекот сака само една личност, а е рамнодушен кон своите блиски, тоа не е љубов, тоа е симболичка поврзаност или зголемен egoизам. Сепак, голем број луѓе веруваат дека љубовта се воспоставува со посредство на објекти, а не со посредство на способност. Тие веруваат дека доказ за нивната љубов е тоа што освен нивната „сакана личност“ не сакаат никого. Овој став може да се спореди со ставот на човек кој сака да слика, но наместо да научи да црта тој тврди дека трага за вистински објект и кога ќе го најде прекрасно ќе го наслика. Ако вистински сакаме една личност, тогаш знаеме да ги сакаме и сите луѓе, го сакаме светот, го сакаме животот.

Постојат различни видови љубов: братска љубов, родителска љубов, љубов кон бог, партнерска љубов.

Партнерската љубов е поразлична од сите други облици на љубов, таа е желба за потполно соединување со друга личност. По својата природа таа е посебна, а не универзална.



Оваа љубов често се меша со експлозивно доживување на „зальубеност“, ненадејно уривање на бариерите што до тој момент постоеле помеѓу две личности кои до тој момент не се познавале. Оваа експлозивна заљубеност по својата природа е краткотрајна, бидејќи брзото уривање на бариерата доведува до површно запознавање на двете личности кои до тој момент не се познавале. Кога подлабоко би ја запознале другата личност, кога би можеле да ја вкусиме бесконечноста на нејзината личност, запознавајќи ја постепено секој ден, би откриле нешто ново со што повеќе би се врзале за на крај да дојде до физичко поврзување. Често во партнерската љубов идејата за љубовта ја изедначуваат со сексуалната желба и лесно доаѓаат до погрешен заклучок дека постои заемна љубов тогаш кога и физички се посакуваат. Љубовта може да предизвика желба за сексуално соединување и желбата за освојување е исполнета со нежност. Сексуалната привлечност создава за момент илузија на единство.

Љубовта во својата суштина треба да биде чин на сакање, одлука својот живот во потполност да го посветиме на друга личност, љубовта треба да биде резултат на спонтани емоционални реакции, чувства кои ненадејно ќе нè обземат и на кои не можеме да им одолееме. Во тоа светло кај личноста се гледаат само посебности. Да се сака една личност не е само јако чувство, тоа е одлука, суд, ветување. Доколку сите личности се исти, сите ќе може да сакаат на ист начин, но нашата различност како личности доведува до различен начин на сакање и изразување на љубовта, а партнерската љубов бара известна специфичност, многу индивидуални елементи кои доведуваат до индивидуална привлечност, нешто едноставно во однос на две специфични личности.

проф. д-р Слаѓана Ангелкоска, психолог



Трендови за шминка ова лето

Природниот, едноставниот и свежиот изглед е секогаш во мода

Првата фаза пред секоја шминка е, секако, чистење на лицето, т.е. хидратација на кожата која дава свежина. Тоа најчесто се препорачува со користење мицерална вода, тоник или, пак, млеко за чистење на лицето, по што следува нанесување крема соодветна за типот на кожа. Она што е многу важно пред нанесување декоративна козметика е хигиената на четките кои ги користиме. Сите помагала и четки секогаш треба да бидат добро исчистени после секоја употреба што ќе ја намали можноста за нанесување бактерии на вашата кожа.

Пудрата, односно подлогата треба да се избере на најдобар начин за да биде идеална за вашата кожа и да се покријат сите недостатоци, а притоа да не се познава дека воопшто сте нанеле. Типот на пудра се одбира во зависност од каков тип на кожа имате.

Кога станува збор за тренд шминка и оваа година е овој природен гламурозен изглед со природни тонови и природни бои на кармин на усните. Со боите на сенките може секогаш да играте и да ги изберете во зависност од вашето расположение и прилика. Кога се работи за дневна шминка, добар избор е бледорозе сенка, златести и природни нежни усни. Може да се користи и мат кармин, како и сјај за уста. Тушот е секогаш во тренд без разлика дали се работи за дневен или за вечерен изглед. Црната боја е класика за секоја пригода и со само нанесување туш вие имате одличен изглед. Туш во боја, исто така, е одличен избор. Неонските тушеви даваат одличен ефект.



Особено виолетовиот туш кој дава еден убав и префинет изглед. Карминот е најважниот дел од шминката. Изборот на боја е секогаш смелост кога се работи за појаки бои. Црвениот кармин е секогаш тутка за изглед што зрачи соексапил и самоувереност.

Бојата на руменилото треба да биде една до две нијанси потемна од вашата кожа. Најчесто за дневна шминка се користат светли нијанси како розеникава или праска боја, додека во вечерните часови може да нанесете потемни нијанси.

Хајлајтерот е одличен избор на ефективен начин да добиете подмладен, сјаен и едноставно гламурозен изглед кој дава свежина на вашето лице. Тој треба да се нанесе во одредена мера, да не се претерува и да се нанесе точно на тие делови на лицето што ќе посакате да се истакнат.

Ана Тренкоска
шминкер





ОВОЈ МЕСЕЦ ИЗДВОЈУВАМЕ

0%



LIVSANE
Мултивитамини со
вкус на тропско
овоје
20 шумливи
таблети



LIVSANE
Цинк и Витамин Ц
со вкус на праска
и маракуја
20 шумливи
таблети



LIVSANE Калциум
со вкус на лимон
20 шумливи
таблети



LIVSANE Магнезиум
со вкус на црна
рибизла
20 шумливи
таблети



Наменет при недоволен внес на железо
кај трудници и доилки и кај анемии.

ELECTROLIT кесичка со вкус на портокал. Витамини и
минерални соли, кои помагаат при: зголемено губење на
течности, повраќање, дијареа, недостаток на нутриенти.

Природен препарат што во својот состав содржи екстракти од
грејпфрут, чајно дрво и рузмарин и го поддржува имунитетот систем.

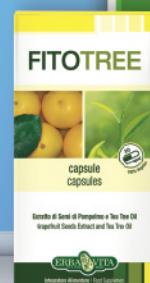
FERRO EV
20 флајони од
10 мл



Electrolit
кесичка



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



Витамин D3 дневна препорачана доза 400 IU, во текот на целата година за здрав имуночески систем и правилна функција на коски и мускули.

Флебавен е вазопротектор и венотоник од природно потекло кој овозможува ефикасен третман на хронична венска болест и хемороиди. Флебавен содржи чист и микронизиран диосмин кој: Ја зголемува еластичноста на вените • Има противвоспалително дејство • Ја намалува појавата на отоци и ослободува од болка и чувство на замор и тежина во нозете • Ги подобрува сите симптоми поврзани со хемороиди: болка, крварење и оток во аналиниот регион. Флебавен 1000 mg содржи најмногу микронизиран диосмин во една таблета и при хронична венска болест се зема еднаш на ден.

Sunvite® Vitamin D3 400 IU



Флебавен® 1000 mg 30 филм обложени таблети



Една кесичка со пријатен вкус на портокол и лимон ги задоволува дневните потреби на организмот за цинк и витамин Ц со што придонесува за нормална функција на имуноческиот систем. Цинкот уште придонесува за одржување на нормална кожа, коса и нокти и одржување на нормален фертилитет и препродукција.

Аloe Вера гел екстракт од аронија - 99,5% концентриран гел од сертифицирано органско аloe, богатен со антиоксиданти, природен ѕтит на здравјето кој докажано го јакне имунитетот!

Капсулите Силимарин Артичока се наменети за одржување на добро здравје на црниот дроб. Силимаринот и артичоката придонесуваат за нормална функција на црниот дроб. Витамин Е, цинк и селен придонесуваат за заштита на клетките од оксидативен стрес.

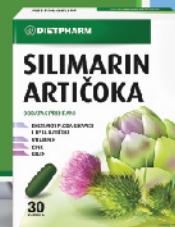
VITAMIN C + ZN DIREKT 20 кесички



Аloe Вера гел со екстракт од аронија 2+1 gratis



Силимарин Артичока 30 капсули



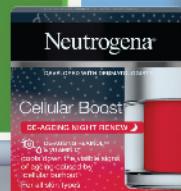
Видливо ги намалува брчките и го подобрува тонот и еластичноста на кожата за само 4 недели.

Содржи УВА + УВБ + IP Филтери
Единствен е на пазарот со заштитни филтери од инфрацрвени зрачења и штити четири пати повеќе од сите други
• водootпорно • за целата фамилија • лесно се нанесува • брзо се влива и не остава масни траги.

NEUTROGENA® ANTI-AGE дневен крем за лице 50 мл



NEUTROGENA® ANTI-AGE ноќен крем за лице 50 мл



DOCTOR'S Млеко за тело SPF30



DOCTOR'S Млеко за тело SPF40

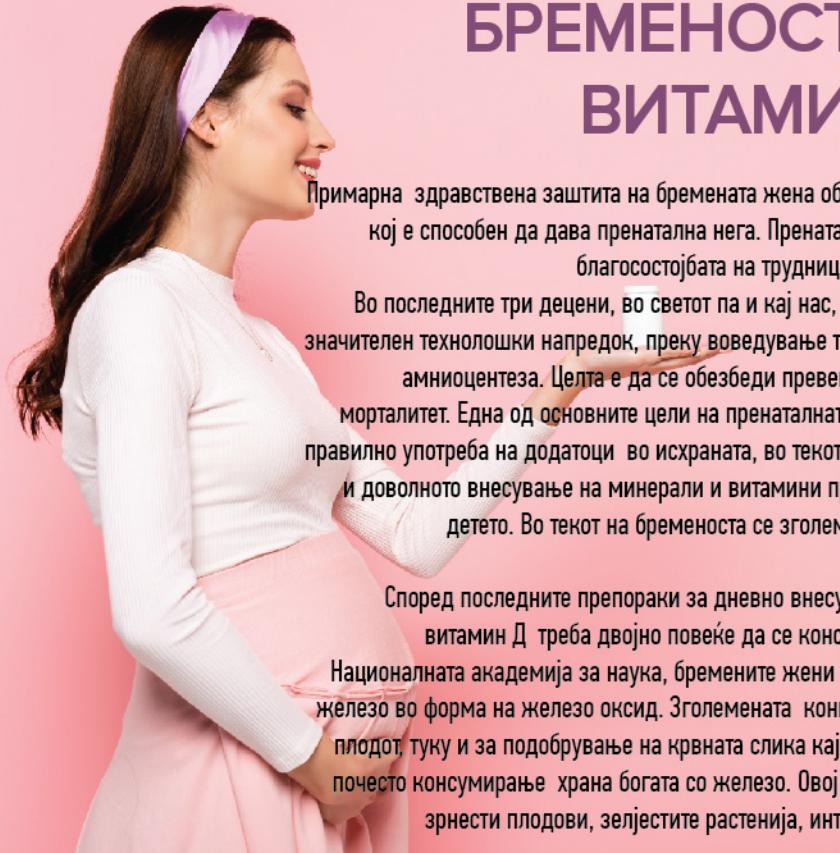


DOCTOR'S Крем за лице и тело SPF50+



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

БРЕМЕНОСТ И УПОТРЕБА НА ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ



Примарна здравствена заштита на бремената жена обезбедува лекар акушер-гинеколог од примарниот сектор, кој е способен да дава пренатална нега. Пренаталната нега има главен цел да се одржи општото здравје и благосостојбата на трудницата, на плодот/новороденчето, како и на целата семејство.

Во последните три децени, во светот па и кај нас, во рамките на пренаталната здравствена нега е постигнат значителен технолошки напредок, преку воведување техники за електронско следење на фетусот, сонографија и амниоцентеза. Целта е да се обезбеди превенција и намалување на стапката на матернален и фетален морталитет. Една од основните цели на пренаталната здравствена нега е да се обезбеди адекватна исхрана и правилно употреба на додатоци во исхраната, во текот на целата бременост. Квалитетната и разновидна исхрана и доволното внесување на минерали и витамини придонесуваат за здрава бременост и за подобар развој на детето. Во текот на бременоста се зголемува потребата од поголемо внесување хранливи состојки.

Според последните препораки за дневно внесување хранливи состојки, само железо, фолна киселина и витамин Д треба двојно повеќе да се консумираат во периодот на гестација. Според препораките на Националната академија за наука, бремените жени треба секојдневно, дополнително да примаат околу 30 mg железо во форма на железо оксид. Зголемената концентрација на железо во организмот е корисна не само за плодот, туку и за подобрување на крвната слика кај трудницата. Затоа, на бремените жени им се препорачува почесто консумирање храна богата со железо. Овој минерал го има во месото, црниот дроб, јајцата, сушените зрнести плодови, зелјестите растенија, интегрираниот леб, житните растенија, како и во сувото овошје.



20
ГОДИНИ
ЗАЕДНИЧКИ ЈУБИЛЕЈ
ХУМАНИТАРНА АКЦИЈА

Со секој купен Форвита Кидс витамински производ,
помагаме на децата од СОС Детско Село

Поддржете ја кампањата, помогнете на децата без родителска грижа





Сите жени за време на бременоста е потребно да земаат 0,4mg фолна киселина дневно. Жените кои имаат претходно родено дете со дефект на невралната туба, потребно е да земаат 4mg дневно, 4 недели пред забременување и три месеци за време на бременоста. Докажано е дека употребата на фолна киселина пред забременување може да ја редуцира инциденцата на дефекти на невралната туба, како и на други невролошки дефекти. Потребите за калциум и фосфор се зголемуваат за 50 %, а за В6 (пиридоксин) и В1 (тиамин) за околу 30 %. Кај пациентки со строг вегетаријански режим на исхрана може да се јави потреба од дополнително внесување на витамин B12. Внесувањето протеини, цинк и рибофлавин треба да се зголеми за околу 25 %. Внесот на сите други хранливи состојки, освен витамин А, треба да се зголеми приближно за 20 %. Витаминот А треба да се внесува во нормални количини, затоа што во организмот на мајката има доволни резерви од овој витамин и прекумерната акумулација има тератоген ефект.

Заклучок, жените со повисок социо-економски статус имаат поголема репродуктивна способност и поголем процент на нормално/здраво потомство, во споредба со жените со понизок социо-економски статус, бидејќи обично се хранат поздраво, поквалитетно и внесуваат доволно протеини.



специјалист гинеколог-акушер
др. Абдијер Билали Веапи
Гинеколошка ординација ХЕРА, Гостивар

ДИАСТОП

Директи

ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ

Соодветен при:

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

9 милијарди пробиотски бактерии во една ќесичка + **витамин А₃**

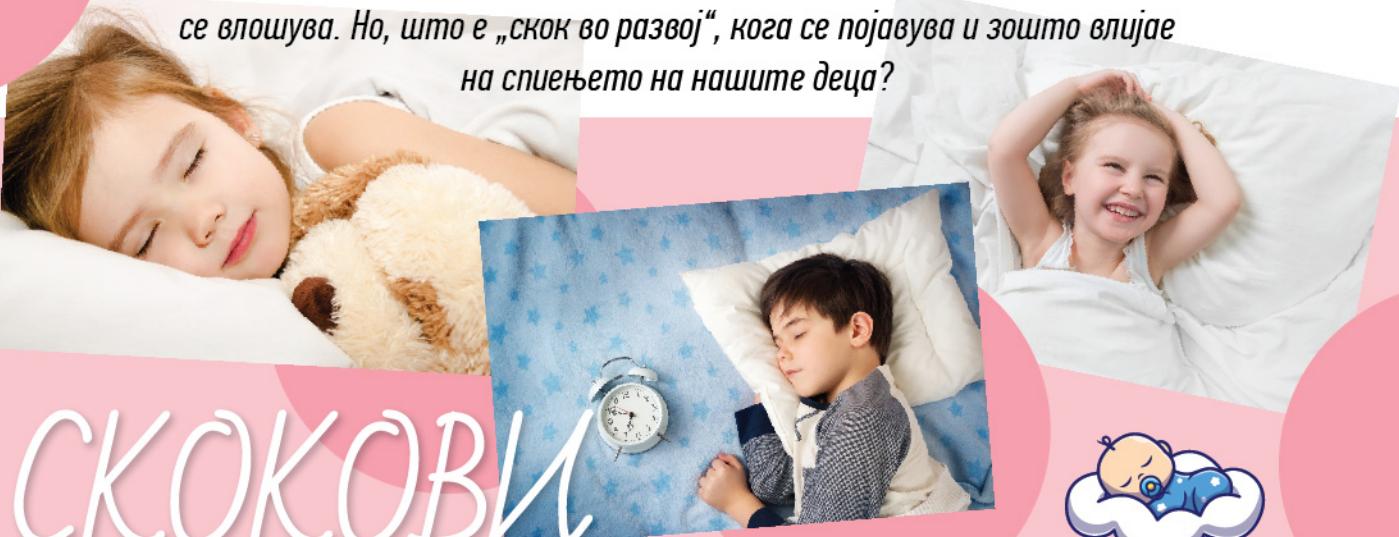
Придонесува за нормална работа на ензимите за варење на храната, за имунолошкиот систем и за перисталиката на цревата, како и за намалување на честотата и на сериозноста на благи до умерени дигестивни симптоми коишто настануваат поради нарушување на нормалната цревна микрофлора.



АЛКАЛОИД
СКОПЈЕ
Здравјето е првото

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.

Многу често ќе слушнете дека во скок во развој спиењето на децата се влошува. Но, што е „скок во развој“, кога се појавува и зошто влијае на спиењето на нашите деца?



СКОКОВИ во развој

Скок во развој е период во кој вашето дете доживува големи промени во неговиот моторен и психички развој, накратко кажано, вашите деца нагло растат. Во првите 18 месеци бебињата поминуваат низ 10 големи скокови во развој. Скоковите во развој се пресметуваат од предвидениот термин на раѓање, а не од датумот на раѓањето на вашето бебе. Затоа што моторниот и психичкиот развој е поврзан со датумот на зачнување на вашето бебе.

ЗОШТО ДЕЦАТА ВО СКОК ВО РАЗВОЈ СЕ БУДАТ ПОЧЕСТО?

1. Поголемиот дел од развојот се случува додека децата спијат, и тоа во фазата на лесен сон. Ова значи дека додека се во скок во развој, бебињата имаат лесен сон и полесно може да се разбудат.
2. Вашите малечки имаат потреба да ги вежбат новите вештини. Се будат навечер со желба за усоворшување на новите вештини. Оваа потреба дополнително го влошува спиењето.
3. Бебињата кои во првата година сè уште јадат навечер, за време на скокот во развој имаат потреба од внесување повеќе калории поради нивниот забрзан раст, а поради тоа се будат почесто, бараат да цицаат или адаптирана дохрана.
4. Прозорецот на будност се зголемува со растот и развојот на децата. Како што бебињата растат, така се намалува должината на спиењето.

Скоковите во развој најчесто се појавуваат во следните недели:

- 1. 5 недела – прв скок во развој (развој на вид, слух и мириз)
- 2. 8 недела – втор скок во развој (откривање на своите раце и нозе)
- 3. 12 недела – трет скок во развој (откривање на својот глас)
- 4. 19 недела – четврти скок во развој. Вашето бебе учи дека неколку активности се дел од еден настан. На пример, тропкалките, не само што ќе ги држи, туку и ќе ги мрда лево-десно, за да испуштат звук. Исто така, ќе истражува разни предмети, ставајќи ги во уста. Во овој период дури и моторните вештини се развиваат многу брзо, некои бебиња можат да се превртат од грб на stomak и се полни со енергија и желба за превртување дури и навечер.
- 5. 23 недела – петти скок во развој. Вашето малечко може да препознава објекти, а и да согледа оддалеченост помеѓу два предмета. Забележува кога мама и тато ќе ја напуштат собата, поради што плаче. Покрај тоа почнува превртување на двете страни, посегнува по објекти кои висат.
- 6. 34 недела – шести скок во развој. Во овој скок најмногу се развива моториката, поради што вашите дечиња немаат мир. Некои бебиња ќе научат да ползат, да стојат сами, а некои ќе ги направат и првите чекорчиња придржувајќи се до некои предмети. Возбудата е голема, и бебињата имаат константна желба за постојано да ги вежбаат и да ги усоворшват новите вештини. Вежбаат преку ден, но и навечер.
- 7. 41 недела – седми скок во развој. За време на овој скок вашето бебе учи за посложени процеси и настани. На пример, знае дека

ако ја земе лажичката треба да ја натопи во кашичката и да си ја стави во устата. Покрај тоа, ползат/се исправаат сами фатени за некој предмет, а тоа им предизвикува немир. Некои од нив ги кажуваат и првите зборчиња.

- **8. 50 недела** – осми скок во развој. Во осмиот скок во развој вашите дечиња учат за редослед на процеси. На пример, сфаќаат дека одредени процеси не мора секогаш да се случуваат по истиот редослед за да доведат до истиот краен резултат. Дури и самите се обидуваат да најдат различни начини и пристапи за да го променат редоследот на некој процес. Покрај тоа, сè повеќе си ја откриваат сопствената желба, а тоа може лесно да предизвика тантруми.
- **9. 60 недела** – деветти скок во развој. Вашето дете се впушта во светот на принципите, а правилата стануваат сè поважни. Се обидува да ги разбере и да ги тестира овие правила. Сфаќа дека постојат неколку начини и стратегии што можат да се искористат за да се постигне посакуваната цел. Секогаш си го поставува прашањето дали е поверојатно да се постигне целта преку кенкање/плачење или дали „да се биде послужен“ е подобро решение.

- **10. 75 недела** – десетти скок во развој. Последен скок во развој во кој се случува сензорниот развој. Во 10 скок во развој се поставува основата за гradeње совест и децата учат за вредности и норми. Тие откриваат сè повеќе за себе, за својот карактер, желби, го запознаваат подлабоко своето семејство, пријатели, роднини. Отсега натаму, вашите деца многу внимателно го набљудуваат вашето однесување, го влијаат и многу брзо го имитираат.

Скоковите се нормални и очекувани фази во растот и развојот на секое дете. Многу е важно во овој период да реагирате на потребите на вашето бебе и да му дадете многу љубов. Вашиот допир, глас, мирис и топлина му даваат сигурност и мир на вашето бебе, а тоа ќе помогне полесно да се надмине секој скок во развој.

Неделите кога се појавуваат скоковите не мора да бидат секогаш исти, може да има разлики кај некои деца. Следете ги вашите деца и бидете полни со љубов и внимание за време на секој скок. Тоа е фаза која ќе помине, но на вашето дете му се потребни вашето разбирање и поддршка.

Сања Ѓорѓева
сертифициран тренер за
спиење на бебиња и деца



BioGaia[™] Lactobacillus reuteri Protectis Пробиотски капки



БиоГаја ПроТектикс 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 доказан пробиотик кај деца вклучувајќи ги новороденчињата како и прематурните новородени деца. Капките се користат за:

- Одржување на нормалниот превен 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

СТАРЕЕЊЕ НА КОЖАТА

Првите видливи знаци на стареене се појавуваат после 40 година. Кога ни е доволна употребата само на квалитетна козметика, а кои знаци упатуваат дека, доколку сакаме посвеж изглед, треба да контактираме лекар?

На ова прашање не може конкретно да се одговори, бидејќи секоја индивидуа различно се перцепира себеси и има очекувања за својот изглед. Но, ако мораме веќе на нешто да посочиме, тогаш би рекол дека појавата на пасивни брчки на одредени регии на лицето е знак дека треба веќе да размислуваме за нешто поконкретно отколку само на козметика. Тие брчки се најчесто лоцирани на челото, околу очите, околу носот и меѓу веѓите.

Дали ботоксот е едно од најдобрите решенија за подмладување на кожата (и зошто е, или не е)?

Токму така, ботоксот е моментално (а и во иднина) златен стандард за санирање на брчките на лицето и добивање ефект на подмладување. Неговата улога е да ги „релаксира“ мускулите кои поради нивната нормална работа (гримаси) ја туткаат кожата и со тоа ги создаваат брчките. Безбеден, брз и долготраен, ботоксот ќе остане примат во естетската дерматологија уште долги години.

ПОСТОЈАТ ЛИ ЕФИКАСНИ НЕИНВАЗИВНИ И БЕЗБОЛНИ АНТИЕЈЦИНГ ИНТЕРВЕНЦИИ, ОСОБЕНО ЗА ОНИЕ КОИ ИМААТ ФОБИЈА ОД ИГЛИ?

Секако, постојат и далеку по неинвазивни техники особено од областа на мезотерапијата, но ефектот што се добива не може баш да се спореди со тие техники кои побаруваат боцкање. Брзината на постигнување на саканите резултати, долготрајноста и ефикасноста се сè уште на страната на инвазивните техники, за жал. Но, да појасниме, ова не значи дека неинвазивните методи се неефикасни, туку дека пристапот е поинаков кон постигнување една иста цел.

Кои се, според Вас, во моментов, најефикасните медицинско-естетски третмани и интервенции за подмладување на лицето?

Одговорот на ова прашање ќе варира во зависност од потребата на нашите пациенти. За брчките на лицето ботоксот е златен стандард

третман. Доколку бараме да надоместиме волумен, тогаш хијалуронските филери ни се најдобра алатка. Доколку бараме да вратиме младешки сјај, еластичност и да го подобриме тенот, тогаш ензимските пилинзи се најдобриот начин да се постигне тој ефект. За флекси настанати од сонце или други причинители, тогаш лазерскиот третман во комбинација со некој од многуте типови на ензимски пилинзи ни дава најдобри резултати. Секој пациент е различен во поглед на желбите, очекувањата и потребите, но овие третмани иако не се единствени, сепак, се најдобри во своите категории и даваат најдобри резултати дефинитивно.

КОЖАТА НА ВРАТОТ И НА РАЦЕТЕ СЕКОГАШ Е ОНАА ШТО НИ ГИ ОТКРИВА ГОДИНТЕ. КАКО МОЖЕ ДА СЕ ИНТЕРВЕНИРА ЗА ПОЗАТЕГНАТ ИЗГЛЕД ТОКМУ НА ОВИЕ ЧУВСТВИТЕЛНИ ДЕЛОВИ?

Убавината на естетската дерматологија е што му дава слобода на дерматологот да користи различни методи за да ги постигне

целите на своите пациенти. За конкретната проблематика би се искористиле неколку различни методи, почнувајќи од ботокс за да ги намалиме брчките на вратот, потоа може да се искористат и некои мезотераписки филери или лазерска фоторејувенација да ја затегне и да ја подмлади кожата. На ова дополнително препорачуваме и козметика за секојдневна употреба и за задржување на ефектот од третманите. Во однос на рацете, дермалните филери ни се најдобар избор, бидејќи го рамнат релјефот на анатомските структури на рацете и со тоа ги „враќаат“ годините напред. По филерот, третманите со ензимски пилинг за дамките од сонце и липофусцин би биле најсоодветен пристап и на тоа препорачуваме соодветна козметика. Сепак, ова се почетните шеми, се разбира има варијации кои се договораат со самите пациенти, но и според индикациите. Секој пациент е посебен со свои индивидуални потреби.

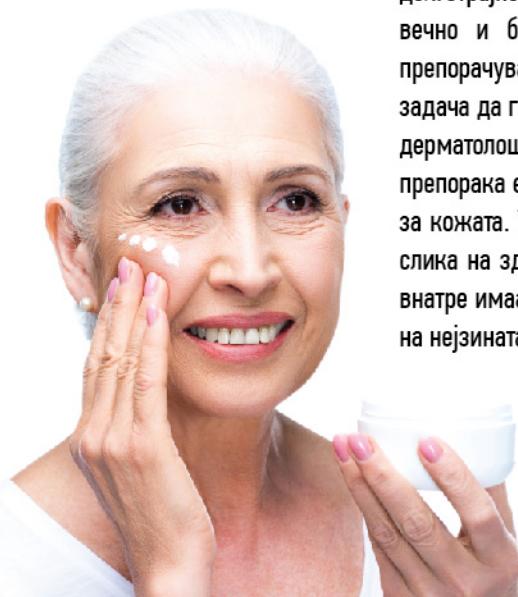
Ботоксот е моментално (а и во иднина) златен стандард за санирање на брчките на лицето и добивање ефект на подмладување.

ПОСЛЕ ТЕРАПИИТЕ, ШТО ИМ ПРЕПОРАЧУВАТЕ НА ПАЦИЕНТИТЕ ЗА ДА ГИ ОДРЖУВААТ ДОБИЕНИТЕ РЕЗУЛТАТИ ОД ДЕН НА ДЕН, И КОЛКАВА Е НИВНАТА ДОЛГОТРАЈНОСТ?

Долготрајноста зависи од типот на препаратот и од организмот на секоја посебна индивидуа. Сепак, зборуваме за месеци а не за денови во однос на долготрајноста. Ниеден од овие третмани не е траен вечно и бара повторен третман, но во меѓувреме препорачуваме соодветна козметика која ќе има за задача да ги подобри и да ги пролонгира резултатите од дерматолошките третмани кои се направени. Наша препорака е да се води грижа за целото тело, а не само за кожата. Тоа е така бидејќи здравјето на кожата ни е слика на здравјето на нашето тело – сите проблеми од внатре имаат манифестиации на површината на кожата и на нејзината функција.



д-р Коста Цветковик
спец. по дерматовенерологија



Lea
SUN
КОЛКИЦИЈА ЗА СОНЧАНФ

ОДБЕРЕТЕ ГО СВОЈОТ ФАКТОРИ И УЖИВАЈТЕ ВО ЛЕТОТО



ЕДИНСТВЕНА ФОРМУЛАЦИЈА

- + SHEA BUTTER
- + ПАНТЕНОЛ
- + ВИТАМИН Е
- + НЕВЕНОВО МАСЛО
- + ЕКСТРАКТ ОД ПЧЕНИЦА

- 20 % ПОПУСТ при купување на следните сетови

LEA SUN млечко SPF40 + крем SPF 50

LEA SUN млечко SPF50 + млечко SPF 30

LEA SUN млечко SPF50 + млечко SPF 15

ЗОШТО ДА КОРИСТИТЕ LEA SUN & LEA SUN KIDS:

- ефикасна заштита од UVA и UVB зраците,
- заштита од алергиски реакции и гојава на цревенило,
- ја храни кожата и ја обезбедува потребната влажност,
- формула која е отпорна на зода,
- за природно потемнување на кожата, со природно бакарен тен,
- максимална природна заштита за нежната детска кожа.



ЗАБНИОТ КАМЕН

НАСТАНУВАЊЕ, ПРИЧИНИ, ЛЕКУВАЊЕ И ПРЕВЕНЦИЈА

Во нашата стоматолошка ординација пациентите кои во текот на годината прават редовен систематски преглед поврзан со оралното здравје, многу често практикуваат и отстранување на забниот камен, односно отстранување на насобраните минерализирани наслаги на забите. Со наталожување на денталниот плак на површината на забот (дентален плак е прозирна, безбојна, мека наслојка полна со бактерии која се таложи на сите површини во устата), со текот на времето, под влијание на минералите од плунката, храната и водата, тој станува цврст и се таложи на површината на забот. Местата на кои најчесто се таложи забниот камен не се достапни за самочистење, или, пак, тоа се оние места кои многу често при миење на забите забораваме детално да ги исчисткаме. Тоа е просторот помеѓу ротираниите заби, задната површина на крајните катници, лингвалната страна на забот и линијата околу вратот на забот.

Постојат некои места во усната шуплина на кои забниот камен многу побрзо се таложи отколку на други места. Ова се местата каде се наоѓаат ексcretорните канали на плунковите жлезди, односно јазичната (внатрешна) страна на долните секачи и букалната страна на горните катници. На овие места има сублингвали и паротидни плункови жлезди, каде се лачи многу повеќе плунка, па под влијание на минерали меките наслаги се претвораат во цврсти.

Забниот камен може да биде супрагингивален, односно на

површината на непцата и субгингивален, односно под површината на непцата. Субгингивалниот не е видлив со голо око, тој е поопасен за здравјето на пародонтот, бидејќи делот под површината на забот, веднаш под гингивата, е идеално место за акумулација на забни наслаги. Затоа е многу важна редовна орална хигиена, употреба на мека четка која ќе ги отстрани наслагите под нивото на непцата и со тоа ќе се спречи таложење на бактерии кои подоцна се претвораат во цврсти наслаги под забното ткиво. Забниот камен многу често се објува како последица на боите кои се користат во прехранбената индустрија и индустријата за производство на пијалаци, но, секако, најизразена промена на бојата на забите, односно кај насобраните наслаги забележуваме кај пушачите.

КАКО ЗАБНИОТ КАМЕН ВЛИЈАЕ НА ОРАЛНОТО ЗДРАВЈЕ?

Доколку на време не се отстрани забниот камен, тој ги потиснува меките ткива околу забите. Тој се таложи околу вратот на забот и доведува до воспаление на непцата – гингивата, а многу често се јавува и воспаление, односно гингивитис. Гингивитис е прва фаза на хронично заболување на потпорниот апарат на забот наречен пародонтопатија. Гингивитисот е реверзабилен, односно може да се излекува, а ткивото околу забот може да се врати во првобитната здрава состојба. Сепак, пародонтопатијата е од неповратна природа, што значи дека откако ќе се појави, состојбата повеќе не може да се врати на нормалните конзервативни методи

и одржување редовна хигиена, туку може да се одржува или да се санира само преку хируршки процедури. Од ова може да заклучиме дека превенцијата и редовната посета на стоматолог е клучот за успехот во превенцијата од пародонтопатија и со спречување на гингивитис како прва фаза на болеста, потпорното забно ткиво може да спречи прогресија на болеста.

ОТСТРАНУВАЊЕ ЗАБЕН КАМЕН

Забниот камен може да се отстрани само со професионални методи кај стоматолог. Денес, најефикасен и најмодерен метод е ултразвучно дескалирање со посебен уред кој работи врз основа на ултразвук и микровибрација со додавање вода за отстранување цврсти наслаги од забите. Покрај машината за ултразвук, постојат и инструменти за рачно отстранување. Денес, ултразвучното отстранување е модернизирано до тој степен што рачните инструменти во голема мера се исфрлени од употреба, бидејќи додатоците со различна големина на апаратот за ултразвук можат многу ефикасно да ги отстрани сите цврсти наслаги и супрагингивално и субгингивално.

Кога има многу забен камен во устата, сигурно е дека има и големо воспаление на забното ткиво. Тогаш крвавењето од непцата за време на отстранување на каменот е обилно, но, исто така, и нормално во тој случај. Ако има голема количина наталожен забен камен, отстранувањето може да се направи во две сесии. На овој начин се овозможува забното ткиво, кое тогаш е безбедно во воспалителна состојба, да заздрави барем малку, а, исто така, на пациентот му даваме време за одмор помеѓу сесиите. При отстранување забен камен, по проценка на стоматологот, може да се користат абразивни ленти кои минуваат помеѓу забите, и дополнително ги отстрануваат остатоците од забниот камен. Оваа постапка обично се практикува кај пациенти кои имаат големи наслаги од забен камен. По негово отстранување, потребно е детално да се полираат забите. Стоматологот го прави ова со професионална четка и паста. Полирањето ги измазнува површините на емајлот и ги отстранува сите неподвижни меки наслаги.

ПЕСКАРЕЊЕ (Air Flow)

Покрај горенаведените третмани, многу често се прави и пескарење на забите, популарно наречено Air Flow или проток на воздух. Пескарењето се прави со посебен уред, кој е поставен на инструментот за импланти, а со помош на абразивен песок и вода наслагите се отстрануваат од забите. Air Flow е модерен метод кој многу ефикасно ги чисти наслагите и пигментацијата од површината на забот и просторот помеѓу забите. Пескарење може да се примени заедно со ласерско отстранување забен камен.



ШТО ПОСЛЕ ОТСТРАНУВАЊЕ НА ЗАБНИОТ КАМЕН?

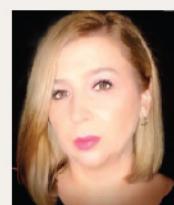
Кога забниот камен е отстранет од површината на забот, а особено кога пациентот никогаш или долго време не ја направил оваа интервенција, кај него се јавува чувството како да има празни места помеѓу забите кои претходно ги немало. Ова е навистина така, бидејќи забниот камен што го исполнувал тој простор е отстранет. Ова чувство исчезнува по неколку дена, бидејќи гингивата го исполнува празниот простор, односно се враќа во својата природна состојба пред да биде потисната од наслагите. Исто така, пациентот може да забележи крвавење на непцата за време на четкањето во текот на првите неколку дена, но сето ова е последица на чувствителноста и фактот дека непцата сега се ослободени од тврди наслаги и им треба време да се вратат во нивната нормална положба. Со соодветна и нежна хигиена, овој симптом се повлекува.

ПОЈАВА НА ЗАБЕН КАМЕН КАЈ ДЕЦА

Воспалението на непцата и појавата на забен камен не ги поштедува ниту најмладите, доколку не се одржува редовна орална хигиена. Она што понекогаш може да се појави е црна дамка, на која не треба да се гледа како на забен камен, тука тоа се пигментации кои не им штетат на забите, но предизвикуваат естетски проблем. Тие се отстрануваат со пескарење или на ист начин како што се отстранува забниот камен.

Од голема важност за оралното здравје е редовна посета на стоматолог. Правилното четкање и здравата исхрана може да спречат појава на забен камен, бидејќи редовната хигиена ги отстранува меките наслаги, кои се претходници на тврдите наслаги.

Д-р Искра Аврамоска
Доктор по стоматологија
ПЗУ ИН Дент, СКОПЈЕ



Злоупотреба на супстанции кај постарата популација

ЗЛОУПОТРЕБАТА НА АЛКОХОЛ И ДРУГИ СУПСТАНЦИИ МЕЃУ ПОСТАРАТА ПОПУЛАЦИЈА ИМА ТЕНДЕНЦИЈА НА РАСТ. ОВОЈ РАСТЕЧКИ ПРОБЛЕМ ГО НАРЕКУВААТ „НЕВИДЛИВА ЕПИДЕМИЈА“.

Индивидуални, социјални и фамилијарни фактори придонесуваат или се асоцирани со злоупотребата на супстанции кај постарите лица. Некои се свртуваат кон алкохол и други супстанции за да се смират од грижите или да го пополнат времето. Мажите повеќе злоупотребуваат алкохол, а жените повеќе користат лекови.

алкохол за да се намалат болките е клучен долгогодечен знак за употреба на алкохол во постара возраст. Има силна поврзаност на употреба на супстанции, особено алкохол и некои коморбидни состојби, анксиозност, депресија и нарушувања на личноста. И тогаш станува многу тешко да се разграничи што е што.



Во подоцните години од животот постарите лица стануваат особено ранлива група. Луѓето се соочуваат со големи промени, вознемирени се или се под стрес поради отказ од работа или ненадејно пензионирање, жал поради загуба на најблиските, социјална изолација, осаменост, проблеми со спиењето, конфликти во семејството, финансиски проблеми.

Други потенцијални ризик-фактори се: лош здравствен статус, хронични болести, хронична болка, физичка попреченост, ограничена мобилност, психијатриски болести, претходна историја на проблеми со алкохол и употреба на недозволени дроги, промени во животниот стил, неумеење за справување со проблемите, социјални ризик-фактори.

Физичкото и менталното здравје на постарите возрасни е клучно за тоа дали ќе има злоупотреба на супстанции. Така, на пример, пиење

Постарите лица кои користат алкохол често имаат пореметување во спиењето, но, исто така, може да користат алкохол за да спијат.

Ризична е истовремената употреба на лекови за спиење и алкохол, бидејќи може да се предизвика екцесивна седација и вкрстена толеранција. Меѓу постарите со алкохолна злоупотреба почесто се среќава намалување на когницијата и деменција.

Лица кои во помлада возраст употребувале лекови или алкохол за да ја намалат тензијата и да се спрват со стресот имаат поголема шанса да развијат и да одржат злоупотреба и на постари години.

Претходна историја на проблеми со алкохолот е ризик-фактор за нездраво пиење во постари години.

Социјалните фактори се многу важни за развој на злоупотреба на супстанции кај постарите. Социјалната изолација повеќе е асоцирана со злоупотреба на лекови, додека социјалните контакти со пријатели и

семејството се асоцирани со зголемена консумација на алкохол.

Одредени животни настани во подоцненскиот живот може да го зголемат ризикот за злоупотреба на супстанции. Жалење (смрт на сопружник, роднина или пријател), физичко здравје, осаменост, грижа за болен сопружник, промена на начинот и местото на живеење, немање постојан дом, загуба на професијата, присилно пензионирање, го зголемуваат ризикот од злоупотреба. Злоупотребата на лекови може да продолжи и во домовите за згрижување на стари лица.

Злоупотребата кај постарата популација е тешко да се открие. Некои симптоми лесно може да се помешаат со знаците на стареење. Кога постарите не се на работа или се во пензија злоупотребата не влијае на работниот процес и потешко се забележува. Така злоупотребата полесно и подолго време се крие. Фамилијата, пријателите и докторите честопати и не знаат кога постарите лица имаат проблем со злоупотреба на супстанции. Понекогаш луѓето забележуваат чудно однесување, но го игнорираат мислејќи дека е дел од промените што ги носи староста.

Стареењето само по себе е специфичен ризик-фактор за штета, дури и кога станува збор за минимална количина на овие супстанции. Ризик-факторите многу се разликуваат во зависност од супстанцијата и од личноста (возраст, медицински состојби, лекови).

Симптомите и индикаторите дека можеби постои злоупотреба може да се различни. Тие што користат лекови може да им бидат потребни сè повеќе и повеќе рецепти и лекови. Тие со алкохолен проблем може да почнат да пијат сами и во тајност, да имаат зголемена толеранција. Нејасен говор, конфузност, загуба на сеќавање, дезориентираност, вознемиреност, брзи промени на расположението, потешко размислување, проблеми со спиење или несоница, инконтиненција, депресија или анксиозност, помалку контакти со семејството и пријателите, социјална изолација, загуба на интерес за работи во кои уживале во минатото, необјаснети паѓања, повреди, модрици, слаба исхрана, лоша лична хигиена и негрижа за себеси се некои од симптомите.

Алкохолот останува најчесто користена супстанција помеѓу постарите и неговата злоупотреба тешко се препознава. Алкохолот кај постарите може да има повеќе несакани ефекти.

Со возрастта телото реагира различно на алкохол, потребно е помала количина за да се опијани човек, подолго време е потребно за да се отрезни и да закрепне. Алкохолот има посебно физичко влијание на телото на постарите споредено со млади и лица средна возраст. Со возрастта се намалува процентот на чиста телесна маса и вкупната вода во телото, се намалува способноста црниот дроб да го преработи алкохолот, а, од друга страна, пропустливоста на крвно-мозочната бариера се зголемува и се зголемува сензитивноста на рецепторите во мозокот на алкохол.

Поради овие промени постарите имаат повисока концентрација на алкохол во крвта и настанува поголемо оштетување. Ова ги прави поранливи на несаканите ефекти на алкохолот дури и во умерени количини, имаат повеќе проблеми во текот на секојдневните активности. Алкохолот може да има интеракција со многу лекови кои ги земаат постарите за коморбидни и психијатриски состојби и многу состојби може да се влошат: дијабетес, висок крвен притисок, деменција, депресија, се зголемува ризикот од хеморагичен мозочен удар.

Злоупотребата на алкохол и цигари често оди заедно

Има повеќе причини за злоупотреба на лекови. Луѓето над 65 години имаат повеќе здравствени проблеми, регуларно земаат повеќе различни лекови во исто време (препишани и непрепишани од доктор) кои може да не се комбинираат добро, лековите може да имаат појак ефект и подолго да остануваат во телото.

Истите биолошки промени кои го зголемуваат ефектот од алкохол меѓу постарите го зголемуваат и ефектот од лековите. Најчесто се (зло)употребуваат лекови против болка, седативи, лекови за смирување, стимуланси, опоиди, најмногу бензодиазепини. Метаболизмот на бензодиазепините и опоидите лекови е различен отколку кај младите, може да предизвикаат екцесивна седација. Бензодиазепините се растворливи во масти, а телото во постара возраст има помалку мускулна маса и повеќе масно ткиво и овие лекови подолго се задржуваат во организмот. Посебен ризик е што постарите пијат повеќе лекови кои може меѓу себе да интерферираат. Алкохолот и марихуаната ги зголемуваат седативните ефекти на лековите. Не ретко се случува постарите несакајќи да ги помешаат лековите или да земат повеќе пати од ист лек.

Злоупотребата на цигари широко е распространета меѓу постарата популација, тоа се долгогодишни, страштевни, тешки пушачи. Добар дел од нив имаат и злоупотреба на алкохол, особено мажите. Пушењето предизвива физичка и психолошка зависност од никотин. Пушењето кај постарите е асоцирано со зголемена смртност, хронична опструктивна белодробна болест, намалена белодробна функција, срцева смрт, канцер, развој на остеопороза, послаба физичка подготвеност.

Злоупотребата на забранети дроги е растечки проблем. Добар дел од постарата генерација и порано во животот користел недозволени дроги, почесто употребуваат канabis отколку други дроги.

Канабисот има медицинска употреба и во многу случаи постарите го користат за да се справат со болестите и компликациите од нив (болка, несоница). Но, канабисот, исто така, може да предизвика и проблеми, особено кај тие што имаат срцеви болести. Може да се засили ефектот на другите лекови, да настане краткотрајна загуба на меморијата, пораст на крвниот притисок, забрзан пулс, забрзано дишење, зголемен ризик за срцев удар. Ризиците се понагласени кај постарите чии когнитивни способности или кардиоваскуларни системи се веќе компромитирани. Особено е опасна употребата на кокаин и хероин, зашто телото не ја обработува дрогата така брзо како кај помладите и има многу повеќе несакани ефекти, акутни проблеми, предозирање.

Постарите може да мислат дека се добро и да не сфаќаат дека имаат проблем, дека им треба помош.

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



Електролити и пробиотици

ВИСТИНСКА КОМБИНАЦИЈА ПРИ ПОВРАЌАЊЕ И ДИЈАРЕЈА

Дијарејата е честа манифестија на многу гастроинтестинални заболувања. Таа значи намалување на фекалната конзистентност и се јавува кога постои дисбаланс помеѓу цревната апсорпција и секреција на водата. Дијарејата е најчестиот здравствен проблем во земјите во развој и првата причина за хоспитализација кај децата. Третманот на дијареја во основа се состои од замена на изгубените течности преку орален рехидрациски раствор (ORS). Употребата на ORS кај дијареја ја намалува стапката на смртност и морбидитет на болеста, но не доведува до намалување на времетраењето на дијарејата и нејзиниот интензитет. Според Светската здравствена организација, се препорачува хипотоничен орален рехидрациски раствор, затоа што постои ризик од хипернатремија и појаки и почести фекалии, при користење на хипертоничните раствори. Пробиотиците се јавуваат како една од алтернативите кои можат да го скратат времетраењето на дијарејата. Употребата на јогурт (како пробиотик) во третманот на дијареја е позната пред многу години. Обединетите нации и Светската здравствена организација ги дефинираат пробиотиците како „живи микроорганизми кои, кога се администрираат во соодветни количини, даваат здравствена корист на домаќинот“. Следниве пробиотици, вклучувајќи ги и *Lactobacillus GG*, *Lactobacillus reuteri* и *Saccharomyces boulardii*, се ветувачки агенси за подобрување на текот на акутната дијареја кај децата. Меѓу нив, сите се бактерии, освен *S. boulardii*, кој е квасна габа. *Saccharomyces boulardii* е непатоген, нетоксичен вирус на квасец. Тоа е тропскиот квасец кој се наоѓа во постојана едноклеточна состојба. Првпат беше

опишан во 1920 година од страна на микробиологот Анри Булер. Квасецот, кој сега го носи неговото име, има оптимален раст на температура од 370 С и преживува премин низ сите нивоа на дигестивниот тракт. Подоцна во почетокот на 1950 година се користел во Франција за третман на дијареја. *Saccharomyces boulardii* има директен антагонистички ефект врз многу патогени. Неговата ефикасност се припишува на директен инхибиторен ефект врз растот на патогените соеви, антисекреторен ефект со специфично врзување на токсините на цревните рецептори и трофичен ефект врз ентероцитите со стимулација на ензимска активност и неспецифични и антиинфективни механизми како што е антиинфламаторна активност. *Saccharomyces boulardii* секретира протеаза за која се покажа дека неутрализира одредени бактериски токсини. Исто така, може да го стимулира имунолошкиот одговор.

Како да се препознае дехидратацијата и што да се преземе:

- Блага дехидрација е „нормална“: слабо сува уста, жед, 1 мокра пелена за 6 часа.
- Сепак, за дете кое нема ниту 1 мокра пелена во рок од 8 часа треба да се побара медицинска помош.
- Кај децата мора да се надополнуваат изгубените течности. Ако не поднесуваат или одбиваат, треба да пијат благи напитоци, на пр., сок од јаболко, морков, бистри супи, изотонични раствори или оризова вода.
- Деца со изразена дијареја и повраќање треба да користат орални рехидратацииски средства (ORS). ORS осигурува внес на



натриум, калиум и други електролити со кои се надополнува изгубената сол и јаглехидрати. ORS се специјално дизајнирани за состојби кога настапува умерена до силна дехидрација: воспаление на очи, недостиг на солзи, сува уста и помалку од една мокра пелена на 6 часа.

- Надополнување на течностите за да се избегне дехидрација по пат на често внесување на мали количини на течност сè до намалување на интензитетот на симптомите!
- Добар извор на течност се бистри супи или бујони, бидејќи ја надополнуваат потребната сол.
- Децата кои не се дехидрирани треба да продолжат со нормална исхрана (доенje).
- Популарната терапија за дијареја – BRAT диета, со која се ограничува внесот на храна како: банани, ориз, рендани јаболка и дволек – повеќе не се препорачува поради несоодветен внес на нутриентите.

д-р Александра Ситновска



PharmaS
diarino[®] ORS
Saccharomyces boulardii

Ефикасен во превенција и терапија на дијареа и повраќање + ја надоместува загубата на електролити и вода



PharmaS®

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

www.diarino.hr

Одно е ХАТА ЈОГА?



„АКО МОЖАМ ЈАС,
МОЖЕШ И ТИ“

Јогата е една цела наука. Најраспространета во светот е хата јога. Таа потекнува од Индија уште од 15 век. Самиот збор значи силен. Инаку, „ха“ ја претставува машката енергија, т.е. сонцето, а „та“ ја претставува женската енергија, т.е. месечината. Затоа хата јога има за цел да ги соедини тие две спротивни енергии, а со тоа да направи баланс помеѓу телото и умот. Хата јога може секој да вежба без разлика на годините, без разлика на здравствените проблеми. Таа не учи како само со тоа што го имаме – нашето тело и нашиот ум да си помогнеме себеси. Да си го подобриме своето здравје. Да бидеме физички и психички здрави.

За време на вежбањето движењата се со умерен интензитет. Секое тело е различно, затоа секој во положбите – асаните влегува толку колку што му дозволува телото без напрегање, опуштено и останува. На тој начин телото се истегнува и станува пофлексибилно. Постепено болките исчезнуваат. Со секое извртување во положбите ги чистиме внатрешните органи, на едноставен начин ги тонизираме телото и си го подобруваме нашето здравје. Во хата јога, исто така, многу е важно дишењето – пранајама. Денес со брзиот начин на живот ние забораваме да дишеме не во буквална смисла на зборот, туку тоа станува сè пократко. Нашето тело нема доволно кислород и на тој начин заболува. Во хата јога се учи како треба правилно да се диши. Со правилно дишење се чистат дишните патишта, се зголемува капацитетот на белите дробови, нашиот ум има доволно кислород.

На тој начин се подобрува концентрацијата, умствено и емоционално сме посилни.

Кога ќе се спојат положбите и дишењето заедно тогаш настанува вистинска „магија“. Телото има повеќе енергија, полесно може да функционираат, го поткрева имунитетот, правилно и полесно донесуваме одлуки. Има многу придобивки од применување на хата јога. Освен што ја намалува хроничната болка, ги намалува и воспаленијата. Го подобрува држењето на телото, ги ублажува болките во грбот и го јакне 'рбетот. Ја подобрува циркулацијата на крвта, а со тоа го регулира крвниот притисок. Помага во регулирање на лошиот холестерол и шеќер во крвта. Го подобрува сонот. Исто така, има и ментални придобивки. Го прави човекот да е свесен за своето тело. Го ослободува и релаксира и умот и телото. Помага во контрола на емоциите, го подобрува расположението. Се чувствува исполнети и среќни.

Со практикување на хата јога се менува начинот на размислување и начинот на живот. Гледаме позитивно на работите што ни се случуваат. Стануваме свесни за себе. Телото и духот ни се подмладуваат. Во секој момент си помагаме себеси да бидеме попродуктивни, позитивни личности, полни со елан, здравје. Вежбајте хата јога за поубава старост.

Диана Петровик
инструктор по хата јога



ХОРОСКОП

ЈУНИ



ОВЕН 21.03.-20.04.

Овомесечниот хороскоп ви препорачува да не ги одбивате понудените можности и да размислувате долготочно. Планетите ќе бидат дарежливи и ќе ви праќаат одредени сигнали. Сепак, тоа не треба да значи дека треба да земете сила и да бидете преамбициозни. Во последната недела од месецот, поради ретроградниот Меркур, ќе имате потешкотии со своите комуникациски вештини.



БИК 21.04.-20.05.

Ве очекува прилично мирен месец во вашиот приватен живот. Главниот акцент во претстојниот период треба да биде ставен на флексибилноста. Флексибилноста треба да биде дел од вашите врски со соработниците, дел од вашите спортски активности и од меѓучовечките односи. Доколку сакате да го задржите доброто здравје, намалете го внесувањето кофеин.



БЛИЗНАЦИ 21.05.-20.06.

Фокусирајте се на позитивните работи во вашиот живот. Доколку сакате да се ослободите од постојаниот замор кој го чувствуваате, потребно е да бидете физички активни. Земете ги предвид мислењата на вашите најблиски, кои секогаш се грижат за вас. Доколку ви предлагаат здрави оброци, можеби е време да се ослободите од вишокот килограми.



РАК 21.06.-20.07.

Професионалните цели никогаш не ви биле поважни. Она за кое треба да сте загрижени е тоа што почнувате да се оддалечувате од работите кои навистина ве прават среќни. Нередовната и нездравата храна нема да ви ја даде енергијата што ви е потребна. Како љубител на сонцето, не заборавајте ја кремата со заштитен фактор.



ЛАВ 21.07.-21.08.

После долго време ви претстоји период во кој ќе постигнете духовен мир. Оваа прилика искористете ја за да ги правите токму тие работи во кои уживаате. Иако звездите предвидуваат мали настинки, сепак, нема потреба од грижи. Внимавајте на слатките задоволства кои содржат голема количина шеќери.



ДЕВЕЦА 22.08.-22.09.

Дозволете љубовта да биде вашиот главен водич во месец јуни. Сите непотребни обврски одложете ги за некое друго време и препуштете се на убавите чувства кои ќе влијаат позитивно на вашето расположение. Доколку ви требаше мотивација за вежбање, сега може тоа да го правите со својот партнер.



СКОРПИЈА 23.10.-22.11.

Иако звездите ветуваат добра благосостојба, сепак, ве очекува турбулентен период на професионален план. Ќе бидете опкружени со луѓе кои постојано ќе имаат одредени барања од вас, што ќе влијае на вашата трпливост. Ако некогаш сте практикувале медитација, ова е времето кога ќе треба да започнете повторно со неа.



СТРЕЦЕЦ 23.11.-23.12.

Искористете ја својата вештина за дипломатија и решете го проблемот со кој известно време се соочувате на вашето работно место. Ви претстоји одличен период во кој ќе бидете максимално активни. Доколку имате некакво хронично заболување, не пропуштајте ги редовните лекарски прегледи.



ВОДОДАМА 20.01.-18.02.

Ви претстоји исклучително поволен период во кој ќе имате можност да се пронајдете себеси. Како знак вљубен во својата слобода, време е да ги освојувате врвовите на самоувереноста, силата и стабилноста. Малите недоразбирања со вашите најблиски ќе бидат надминати откако ќе дозволите монологот да се претвори во дијалог.



РИБИ 19.02.-20.03.

Бидете поупорни за работите кои сакате да се остварат. Положбата на планетата Марс ќе ве научи дека трпението е само алатка со која мудро може да се доближите до своите сништа. Доколку се соочувате со несекојдневен замор или, пак, чувствуваате некаков немир, време е да го цените сонот и да се потрудите да спиете подолго.



ЈАРЕЦ 21.12.-19.01.

Звездите ќе ви понудат многу поволен период во кој ќе можете да бидете сигури за своите одлуки. Ве очекува месец полен со разни емоции и изненадувања. Ако сте од оние кои сакаат да ја намалат својата телесна тежина, потребно е да ги намалите оброците и да ги замените со здрави намирници.

**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

ГОСТИVAR

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

ГОСТИVAR С.ЧЕГРАНЕ

Аптека Мед-фарм 042 321 363

ГОСТИVAR 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 Јрис 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 Пашиоли 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 Линцира 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. ВРАТИЦА

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

ЗА ОДМОР БЕЗ ПРОБЛЕМ - НЕ ОДЕТЕ БЕЗ СИНОПЕН

Synopen®



против АЛЕРГИСКИ РЕАКЦИИ НА КОЖА и КАСНУВАЊЕ ОД ИНСЕКТИ.
со СМИРУВАЧКО и БРЗО ДЕЈСТВО (5-10 минути од примената).



ПЛИВА дооел Скопје, Никола Парапунов бб, Скопје тел/факс: 02 3062 702

MK/SYPN/19/0001

Членка на групацијата Teva

ПРЕД УПОТРЕБА ВНИМАТЕЛНО ДА СЕ ПРОЧИТА УПАТСТВО!

ЗА ИНДИКАЦИИТЕ, РИЗИКОТ ОД УПОТРЕБА И НЕСАКАНИТЕ ДЕЈСТВА НА ЛЕКОТ КОНСУЛТИРАЈТЕ СЕ СО ВАШИОТ ЛЕКАР ИЛИ ФАРМАЦЕВТ



LIVSANE

LIVSANE Летна приказна ЗДРАВО ЛЕТНО ОСВЕЖУВАЊЕ

*Мешавина на хербален чај со
арома од сперминт и лимон - лимета*

LIVSANE
Ljetna priča
Mješavina biljnog čaja
sa aromom sperimenta i limun-limete
Летна приказна
Мешавина на хербален чај
со арома од сперминт и лимон-лимета
x20

Европа Лек Фарма ДООЕЛ, Скопје, Р. Македонија

... бидејќи вашето семејство го заслужува најдоброто