



МАЈЧИНО  
МЛЕКО

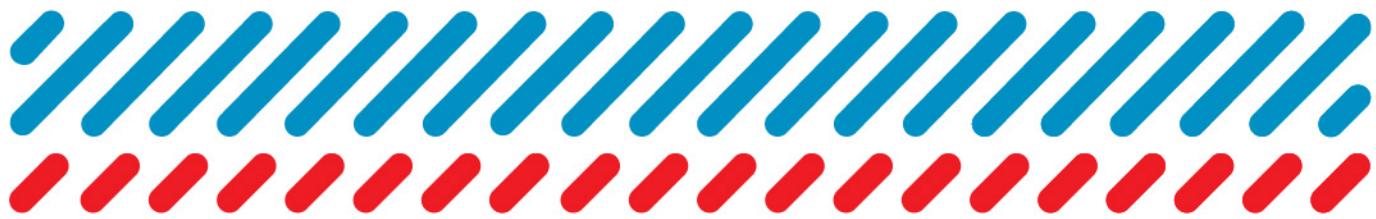
ДИСПЛЕКСИЈА  
И ДИСПРАКСИЈА

ИнтOLERАНТНОСТ  
на лактоза

ОДВИКНУВАЊЕ  
од пушење

„НОВ ДЕН“ со  
РИТА БЕХАДИНИ





# S. BOULARDII BULACOL®

*Saccharomyces boulardii* капсула 250/500 mg

Пробиотски квасец кој со својата активност допринесува:

- во зачувувањето на здравјето и функцијата на дигестивниот тракт;
- го ублажува интензитетот и времетраењето на стомачните тегоби како што се (дијареја , надуеност, мачнина, болка во stomакот).



**Hemofarm**  
STADA GRUPA

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



СОДРЖИНА

МАЈЧИНО МЛЕКО

04.

ИНТОЛЕРАНТНОСТ  
НА ЛАКТОЗА

14.

ПРАКТИЧНИ И  
ОРГАНИЗИРАНИ

27.

КАКОВ ОДМОР  
ТИ ТРЕБА?

30.

КАКО ТРЕБА  
ДА СЕ ХРАНИМЕ  
ПРЕД ПАТУВАЊЕ?

06.



СУВО ОКО

20.

„НОВ ДЕН“ СО  
РИТА БЕХАДИНИ

10.



ЖЕЛЕЗО

24.



НАШИТЕ МИЛЕНИЦИ

32.



ИМПРЕСУМ

Шеф на редакцијата: Есин Зекир | Уредник на фотографија: Ленче Наумовска | Ликовно-графички уредник: Ленче Наумовска

Соработници: Катерина Златановска Попова | Дамјан Николовски | д-р Наум Трпеношки | д-р Александра П. Мурцева | д-р Ариф Пини |

Емилија Спасовска Мојсовска | Драгана Емель Маркоска | спец. д-р Николина Гроздановска | д-р Александар Митов | Ивана Димишкова

лектура и коректура: Ивана Коцевска | Превод: Ардита Зулфи | Фотографија на насловна страница: Дејан Огненовски

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 исклучува од информативен карактер и во никој случај не можат да заменат посета на лекар или фармацевт. Феникс Фарма ДООЕЛ Скопје (во почитаачкиот текст: Издавач) не е одговорен за содржината на објавите авторски текстови како и за содржините кои се отпечатуваат во магазинот BETTY, вклучувајќи и каква било некаквична грешка или пропуск во содржината. Со самата објава на рекламиите во списанието, гравите субјекти или производители се рекламираат задолжително и ги почитуваат одредбите од Упатството за начинот на отварање на лековите и медицинските помагала. Законот за лекови и медицински помагала, како и останатите релевантни законски прописи кои важат на територијата на Република Северна Македонија. Во таа смисла издавачот на списанието ја исклучува секоја одговорност од монка штета која би настапила поради непочитување на сложените одредби од страна на гравите субјекти, како и за каква било штета која би настапила поради употреба или злоупотреба од користитељот на содржините и рекламиранието на производите во списанието. Забрането е користење или копирање на содржините од магазинот BETTY за начин било

# МАЈЧИНО МЛЕКО И ПРИДОБИВКИТЕ ОД НЕГО

Доењето е најздравиот и најдобриот почеток на исхрана кој може да му го овозможите на вашето бебе. Се препорачува доколку се мајките во можност да се спроведува ЕКСКЛУЗИВНО доење, т.е. во првите шест месеци бебињата да бидат само на доење.

## Предностите на доењето се:

- Ја поттикнува емоционалната поврзаност на мајката и детето
- Биохемискиот состав ги задоволува потребите на новороденчето и на доенчето, т.е. со растот и развојот на детето се менува автоматски составот на мајчиното млеко
- Лесно е сварливо
- Штити од инфекции
- Превенција од алергии

## СОЗДАВАЊЕТО НА МЛЕКОТО се одвива во три фази

1. МАМОГЕНЕЗА е фазата која започнува уште во бременоста каде под влијание на хормоните кои се излачуваат започнува растот и развојот на млечните жлезди. Се смета дека уште во 16. гестациска недела може да започне создавањето колострум.

2. ЛАКТОГЕНЕЗА е втората фаза или фазата кога започнува синтезата и секрецијата на мајчино млеко. Започнува некаде околу 12. недела пред терминско породување и трае во првите недели од пuerperiумот.

3. ГАЛАКТОГЕНЕЗА е третата фаза која, всушност, е процес на долготрајно одржување на синтезата, секрецијата и отпуштањето на млекото од дојката.

## ХОРМОНИ ОДГОВОРНИ ЗА ИЗЛАЧУВАЊЕ НА МАЈЧИНОТО МЛЕКО

Главни хормони кои се одговорни за создавање и излачување на мајчиното млеко, како и за одржување на лактацијата, се пролактин и окситоцин. Тие два хормона учествуваат во процесот на отпуштање на млекото. Пролактинот дејствува на млечните жлезди и предизвикува создавање на млекото, додека окситоцинот е одговорен за испуштање на млекото. Освен хормоните, постојат и други фактори кои се смета дека влијаат на количеството на млеко кое мајката го излачува.



## ПОТТИКНУВААТ РЕФЛЕКС КОЧАТ РЕФЛЕКС

Цицање на детето	Страв
Надразнување на брадавиците	Умор
Детскиот плач	Грижи
Поглед кон детето	Исирпеност
Топлина	Ладно
Психичка стабилност	Болка
	Пушчење
	Алкохол

Секрецијата на млекото во првите денови не надминува 50 мл колострум. Од 4 до 14 ден се зголемува на 50-100ml дневно, а после втората недела од доењето дојките се во состојба да произведуваат од 800 до 1000 мл млеко дневно.

Само како забелешка до идните мајки ВООПШТО не треба да се фокусираат на тоа колку милилитри млеко произвеле градите. Тие треба да си го гледаат бебето, дали е тоа задоволно, насплано, дали уредно уринира и фецисира, да ја видат бојата на изметот. Најчесто градите произведуваат онолку млеко колку што им се дневните потреби на доенчињата. Дали е тоа доволно млеко за доенчињата, ќе каже прирастот во телесната тежина. Не треба мајките да купуваат ваги за да ги мерат бебињата постојано, контролата на телесната тежина треба да се прави во педијатрски ординации или во советувалишта за здрави деца. Педијатарот е тој што одредува дали и колку има потреба од дополнителна храна, т.е. адаптирано млеко.

## ВАРИЈАЦИИ ВО СОСТАВОТ НА МАЈЧИНОТО МЛЕКО

Од првиот ден на раѓањето на детето, па сè до крајот на првиот месец од доењето се менува количеството и составот на мајчиното млеко. Од 1 до 3 ден се создава колострум, потоа од 4 до 14 ден е преодно млеко и тоа постепено поминува во зрело млеко.

КОЛОСТРУМ – млеко кое изобилува со протеини, а има помалку јаглеидрати и масти. Има и витамини растворливи во масти, како и имуноглобулини. Споредбено со останатите два типа на млеко, КОЛОСТРУМОТ изобилува со имуноглобулини, т.е. со заштитни фактори. Од тука произлегува и неговата главна функција – заштитна. Исто така, потпомага во празнење на чревата, т.е. добивањето на мекониум.

ПРЕОДНО МЛЕКО – тоа е она кое настанува после колострумот, а полека преминува во зрело млеко. Неговиот сосотав од ден во ден се менува, за после две недели доење да премине во зрело млеко. Кај ова млеко постепено се намалува количеството на имуноглобулини и белковини, како и липосолубилни витамини, а се зголемува концентрацијата на масти, лактоза и витамини растворливи во вода, како и вкупната количина на енергија.

ЗРЕЛО МЛЕКО – се јавува кон крајот на првиот месец на доењето. Неговата енергетска вредност е 68 kcal/100ml. Мајчиното млеко не е еднакво на почетокот и крајот на подојот. Затоа

е многу важно детето при актот на цицање да ја испразни убаво дојката.

За процесот на успешно доење да може да се оствари, потребно е подготвка на мајката уште во текот на бременоста, за време на престојот во родилиштата и потоа да продолжи кај матичниот педијатар.

#### ОСНОВНИ СОВЕТИ ЗА ПРАВИЛЕН ПОЧЕТОК НА ДОЕЊЕТО И ЛАКТАЦИЈАТА

- Уште во родилиште ставајте го бебето почесто на града – стимулација за создавање млеко. Со самото цицање започнува да се ослободува окситоцинот.
- Колку повеќе се празни градата толку повеќе се испраќа сигнал да се создава ново млеко.
- Внимавајте на правилно поставување на бебето на града – важно за добро празнење на градата и спречување оштетување на брадавиците. Зошто е важна правилната поставеност на бебето на града?
- Спречува оштетување на брадавиците, појава на рагади на брадавиците, болка при доење, овозможува целосно дренирање на млекото во градите.

Се препорачува при доењето да не се употребуваат силиконски брадавици освен во состојби кои тоа го диктираат, како предвремено родени бебиња, рамни или болни или поделени брадавици, анкилоплазија, одредени деформитети на вилицата. За тоа дали треба да се употреби силиконската брадавица или не треба да се договори мајката со педијатарот или лактацијскиот консултант или патронажната сестра.

#### ИСХРАНА НА МАЈКАТА ЗА ВРЕМЕ НА ДОЕЊЕТО

Доилките треба да се хранат здраво со разновидна и избалансирана исхрана. Енергетските потреби за време на лактацијскиот период се зголемуваат за околу 500-650 килокалории дневно. Ова е особено важно за да се зголеми енергетскиот внес на доилките за околу 500 ккал дневно. Но ова правило важи само доколку станува збор за доилка која во својата бременост не ја зголемила премногу својата тежина. Доколку е премногу зголемена телесната тежина нема потреба да внесува дополнителни калории, бидејќи тоа може да влијае на количеството на млеко кое се

произведува. Доколку исхраната за време на бременоста и доењето не е соодветна, мајката ќе ги троши сопствените резерви на нутриенти, а со тоа тие ќе се намалат во нејзиниот организам. Дневно треба да внесува 2-3 литри течности, а во летниот период внесот и потребите за течности можат да бидат и поголеми. Внесот на доволна количина на течности (вода, билни чаеви, природни овошни сокови) е важен за воспоставување и одржување на лактацијата. На долгите им се советува да консумираат чаеви за доилки, кои се комбинација од билки кои ја поттикнуваат лактацијата, ги ублажуваат грчевите и ги ослободуваат гасовите од чревата. Употребата на лекови треба да биде во консултација со педијатар или лактацијски консултант.

Д-р Драгана Емел Маркоска  
спец. педијатар  
ПЗУ Старс Медика



## ПРОБИОТИК **EsenBak®**

### СЕМЕЈСТВО НА ДОБРИ БАКТЕРИИ



**INTENS**

10 пробиотски соеви

PRO & BYO

EsenBak INTENS

10 miliardi CFU friendly bacteria 10 probiotitski sojeva

10 kapsula

10 astutini

**DIRECT**

20 милијарди CFU

PRO & BYO

EsenBak DIRECT

20 miliardi CFU friendly bacteria 4 probiotitski soja

10 meseca za direktna potroshka

**IMUNO DIGEST**

Zn

PRO & BYO

EsenBak IMUNO DIGEST

10 miliardi CFU friendly bacteria 10 probiotitski sojeva

10 kapsula

10 astutini

Пред употреба внимателно да се прочита приложеното упатство!

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

#### INTENS

- ✓ За воспоставување баланс на чревната микрофлора кај деца и возрасни
- ✓ Превентивно при терапија со антибиотици, пред и за време на патување, при промена на начинот на исхрана
- ✓ За ублажување на симптомите на притаблен колон и инфламаторни болести на чревата

#### DIRECT

- ✓ Пробиотик за директна употреба
- ✓ При дијареа, констипација, алергија, атопски дерматитис и ексем
- ✓ Силно дејство на 20 милијарди CFU со додаток на DHA и TAURIN



#### IMUNO DIGEST

- ✓ 10 ефикасни, безбедни, испитани соеви лактобактерии и бифидобактерии
- ✓ со додаток на цинк за силен имунитет и подобро варење
- ✓ За заштита на клетките од оксидативниот стрес и намалување на уморот и исцрпеноста



# Како треба да се храниме пред патување?

Откријте како да го подгответиме нашиот организам пред патување и менување на временски зони.



Кој вид на храна се препорачува да се консумира пред патување? Како да се подгответиме пред патување до близки и далечни дестинации, без ризик од тегоби и инфекции?

Покрај тоа што за многумина патувањето претставува задоволство, многу често може да биде исцрпувачко, стресно и напорно. Од тие причини е потребно добро да го подгответиме организмот, односно да направиме правилен избор на храна и да ги распределиме оброците во соодветно време пред патувањето.

Подготовката е потребно да започнеме да ја правиме 24 часа пред патувањето. Во овој период е потребно од исхраната да се елиминираат намирниците кои предизвикуваат потешкотии при патувањето и да бидат заменети со храна соодветно распределена во три главни оброци која ќе ги обезбеди сите неопходни нутриенти.

Предлог за идеален оброк пред патување е свежа салата со парче бело месо, свежо овошје, супа од зеленчук.

Во текот на патувањето моторната активност е намалена и е забавена работата на дигестивниот тракт, физичката активност е сведена на минимум, па затоа и за време на патувањето е потребно да се внимава на изборот на храна, количината на храна и составот, оброците треба да бидат умерени и да не предизвикуваат непријатности.

Најдобро е да се консумираат намирници кои содржат лесно сварливи протеини и диететски влакна и да се одбегнуваат сите намирници кои предизвикуваат мачнини и тегоби.

Идеална храна при патување е зеленчукот, кој со добра комбинација може да ви овозможи одличен вкусен и здрав оброк.



Овошките се одличен избор, но е потребна внимателност при изборот, неколку овошја кои би ги издвоила како препорака се: динјата и лубеницата, кајсиите, праските, секако, малините, црешите, вишните.

Како неизбежен дел од патувањето секогаш се т.н. грицки кои е најдобро да бидат комбинација од суво овошје и јатки, кои треба да се консумираат умерено во ограничени количини и во определен период – пред или по главните оброци.

Белиот леб кој се користи во подготовката на сендвичи најдобро е да биде заменет со интегрален леб во комбинација со млечен намаз и краставица.

Многу често при патување вниманието повеќе е насочено кон храната и потребата да биде задоволено чувството за глад, но

хидрирањето е од особено значење, особено поради фактот што дехидрирањето може да доведе до последици. За правилно хидрирање при патувањето е потребно внимателно да се избираат намирниците, односно храната и течностите и да бидеме внимателни во начинот на нивно консумирање.

Погрешниот избор на пијалаци кои ја зголемуваат потребата за течност може да го дехидрира организмот, па затоа најдобро е да се избегнуваат пијалациите кои во составот содржат шеќери или кофеин и да се заменат со пијалаци кои не се обоени и немаат додатоци. Секогаш прв избор од напитоци кои го хидрираат телото е водата, за разлика од соковите кои ја зголемуваат жедта и потребата за хидратација. Идеален напиток за хидрирање е кокосова вода, поради натриумот и калиумот кои се дел од нејзиниот состав.

Храната со висока содржина на вода како бобинки, ананас, краставици и лубеница е идеална за лесна хидратација, особено кога е правилно искомбинирана во оброк богат со вода како овесна каша со чија семе.

Како да го вратиме организмот во форма откако ќе стигнеме на дестинација која е во друга временска зона од нашата, со временска разлика поголема од 3 до 4 часа, поради што целиот биоритам ни се измествува?

Менувањето на временска зона влијае и на биоритамот на нашето тело. Оваа промена дејствува на претходно нормално функционирање и нормалниот ритам. За одржување на константниот ритам и останување во форма најдобро е да се запази редот на оброците, со три оброци во време соодветно на зоната во која се наоѓаме. Појадокот е важен оброк кој го обновува нивото на енергија по ноќта, по намаленото внесување енергија во текот на спиењето. Исто така, овозможува неопходни нутриенти кои помагаат во многу витални функции. Доколку денот го започнете со добар појадок, ќе бидете енергетски подгответи во текот на целиот ден, без разлика во која временска зона се наоѓате или сте биле.

Промената на временската зона влијае и на сонот, а храната е таа која може да дејствува и на добриот сон, затоа одбегнувајте прејадување пред да заспнете, јадете лесно сварлива храна за која сте сигурни дека нема да ви предизвика потешкотии или несоница.

Емилија Спасовска Мојсовска  
магистер по нутриционизам



## ЗА ВАШИТЕ СТОМАЧНИ ТЕГОБИ

Соодветен при:

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

9 милијарди пробиотски бактерии во една ќесичка + витамин D<sub>3</sub>

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



АЛКАЛОНИЈА  
СКОПЈЕ  
*Здравјето друго е*

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.

# ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ – ЗА ЖИВОТ ПОЛН ЕНЕРГИЈА

На сите ни е добро познато дека витамините и минералите се многу важни за подобрување на здравјето и одржување добар баланс во организмот кај возрасните. Повеќето луѓе мислат дека со добра исхрана внесуваат доволно количество од сите витамини и минерали кои му се потребни на организмот. Но, сепак, храната која јадеме е толку процесирана што прави да внесеме само одредено, редуцирано количество на витамини и минерали. Модерниот начин на живот, брзото темпо на живот и социо-економскиот стрес ги исцрпуваат залихите на одредени витамини и минерали, затоа најдобриот совет е да земете витамини и минерали преку додатоци на исхраната.

**Но, дали знаете што, всушност, претставуваат витамините, а што минералите?**

- Витамините се комплексни соединенија кои вашето тело не може да ги произведе само, па мора да ги обезбедите преку храна и додатоци на исхрана.
  - Минералите се од суштинско значење за градење ензими, хормони, хемоглобин, а преку нив влијаат во речиси сите делови на човечкото тело.
- Благодарение на напредната медицина, луѓето можат да очекуваат подолг и, пред сè, поквалитетен живот. Витамините и минералите се наоѓаат во широк асортиман во аптеките во вид на капсули, таблети, шумливи таблети, прашоци за растворирање.
- Витамин Ц – незаменилив е во процесот на регенерација на ткивата, крвните клетки, коските и забите. Витаминот Ц ја зголемува фагоцитната моќ на фагоцитите кои помагаат во полесна борба против инфекции и настинки. Специјалната заштитна функција на витаминот Ц е неговиот ефект на антиоксидант. Доколку сте пушач, вашето тело го користи овој витамин за неутрализација на штетните материји кои ги содржи чадот од цигарите.
  - Витамин B2 – витамин кој ни е познат како рибофлавин е значаен витамин кој има улога на антиоксидант во организмот. Важен е за одржување на здравјето на крвните клетки, ја зголемува енергијата, помага за здрав метаболизам, го подобрува изгледот на кожата и здравјето на очите.
  - Витамин B6 – витамин кој е растворлив во вода. Тоа значи дека нашето тело не може да го складира долго време и треба постојано да се внесува преку исхрана. Поважна улога на овој витамин е тоа што му помага на имунолошкиот систем да произведува антитела, кои му се потребни на организмот во борба со болестите.
  - Витамин D – особено важен за коските. Тој помага за полесно апсорбирање на калциумот. Денес е познато дека витаминот D помага во заштита и лекување на многубројни заболувања.
  - Калциум – важен минерал затоа што има клучна улога во здравјето на коските. Тој помага уште и за одржување на здравјето на срцето, мускулите, нервите и забите.
  - Калиум – има важна улога во телесните процеси, како што се функциите на нервите и мускулите и одржувањето на рамнотежа на течностите.
  - Магнезиум – е еден од основните елементи неопходни за правилно функционирање на организмот на човекот. Зголемената физичка активност може да предизвика недостиг на магнезиум во телото, затоа спортистите имаат зголемени потреби од овој важен минерал. Игра важна улога во работата на кардиоваскуларниот систем, нервниот систем, мускулите, бubreзите, жлездите што лачат хормони и мозокот.
  - Цинк – важен минерал кој учествува во многу процеси во организмот. Организмот се справува полесно со настинките и грипот кога има доволно цинк, затоа што цинкот помага за зајакнување на имунолошкиот систем. Освен тоа цинкот помага и за одржување на добар изглед на кожата.

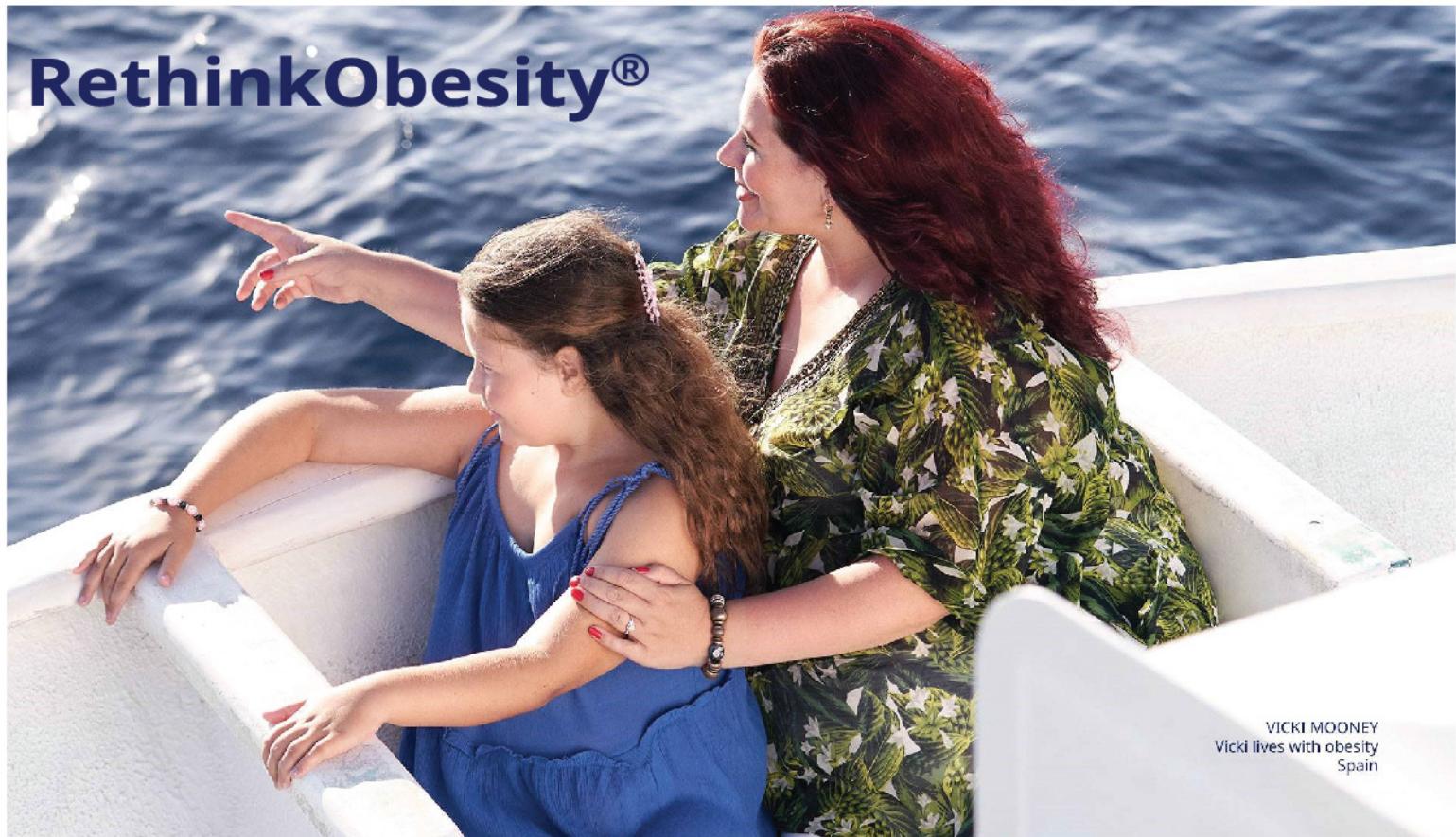


д-р по дентална медицина  
Ивана Димишкова



*Грижата за сопственото здравје е наша одговорност и најголем благодет. Затоа со внес на правилните витамини и минерали ќе влијаeme на подобрување и избегнување на понатамошно соочување со посериозни последици.*

# RethinkObesity®



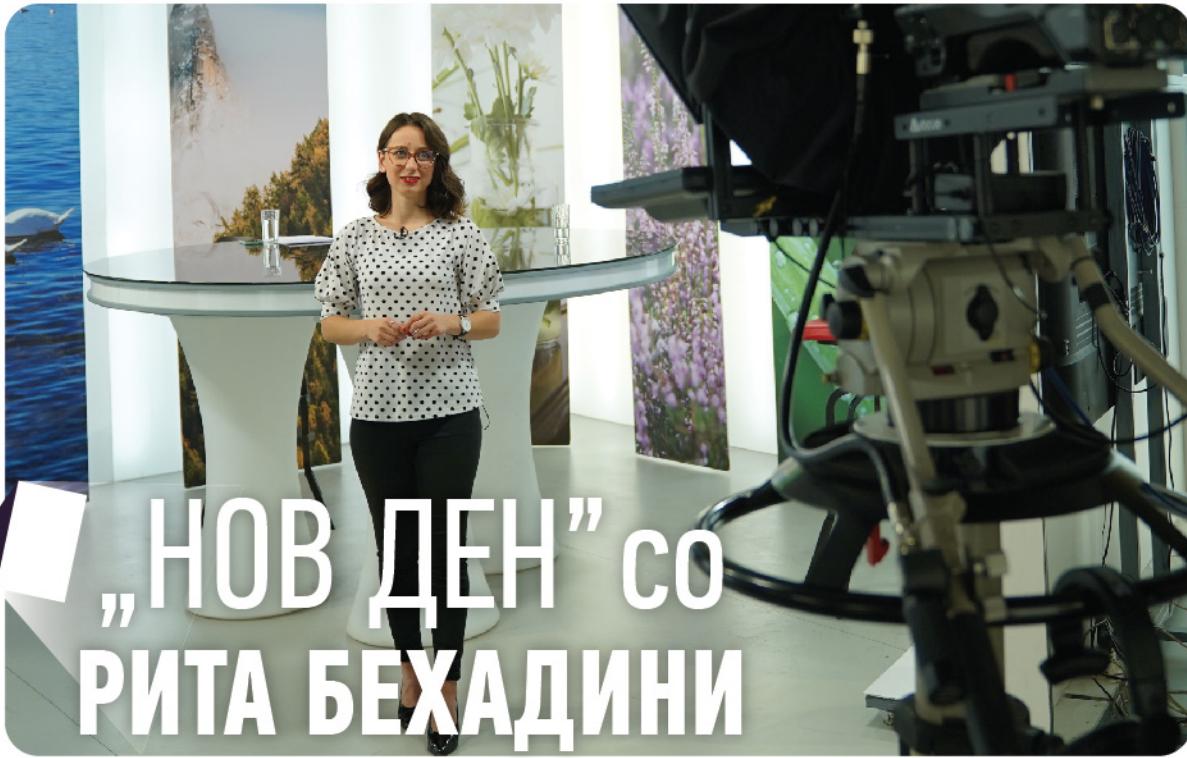
VICKI MOONEY  
Vicki lives with obesity  
Spain

- Денес, околу 650 милиони возрасни и повеќе од 120 милиони деца и адолесценти живеат со дебелина.<sup>1</sup>
- Дебелината е препознана од здравствените организации, вклучувајќи ги Европската асоцијација за проучување на дебелината (EASO)<sup>2</sup>, Американската медицинска асоцијација (AMA)<sup>3</sup>, Здружението за дебелина (TOC)<sup>4</sup> и Светската федерација за дебелина (WOF)<sup>5</sup> како хронично заболување за кое е потребен долготраен план за справување.<sup>2-5</sup>
- Дебелината е комплексно, хронично заболување на кое влијаат повеќе аспекти во животот на една личност, вклучувајќи ги физиолошките, психолошките и генетските фактори, факторите од животната средина и социоекономските фактори.<sup>6</sup>
- Дебелината е заболување поврзано со околу 200 здравствени компликации, вклучувајќи кардиоваскуларни болести, дијабетес тип 2, покачен крвен притисок, покачено ниво на холестерол и дислипидемија, остеоартритис и одредени типови на карциноми.<sup>7</sup>



Дознајте повеќе информации поврзани за дебелината на [RethinkObesity.com](http://RethinkObesity.com)

**Референции:** 1. World Health Organization. Obesity and Overweight Factsheet no. 311. Достапно на: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>. Пристапено во: Јули 2021. 2. EASO. 2015 Milan Declaration: A Call to Action on Obesity. Достапно на: <https://cdn.easo.org/wp-content/uploads/2018/12/16195534/EASO-Milan-Declaration-FINAL.pdf>. Пристапено во: Јули 2021 3. American Medical Association. A.M.A Adopts New Policies on Second Day of Voting at Annual Meeting. Obesity as a Disease. Достапно на: [http://news.cision.com/american-medical-association/r/ama-adopts-new-policies-on-second-day-of-voting-at-annual-meeting\\_c9430649](http://news.cision.com/american-medical-association/r/ama-adopts-new-policies-on-second-day-of-voting-at-annual-meeting_c9430649) Пристапено во: Јули 2021. 4. The Obesity Society. The Obesity Society Updates Position on Obesity. New Statement Focuses on Obesity as a Chronic Disease. Достапно на: <https://www.prnewswire.com/news-releases/the-obesity-society-updates-position-on-obesity-300769218.html> Пристапено во: Јули 2021. 5. Bray GA, Kim KK, Wilding JPH, et al. Obesity: a chronic relapsing progressive disease process. A position statement of the World Obesity Federation. *Obes Rev.* 2017;18:715-723. 6. National Institutes of Health. Clinical Guidelines On The Identification, Evaluation, And Treatment Of Overweight And Obesity In Adults. Достапно на: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK2003/> Пристапено во: Јули 2021. 7. Yuen M, Earle R, Kadambi N, et al. A systematic review and evaluation of current evidence reveals 195 obesity-associated disorders. Poster abstract presentation at: The Obesity Society Annual Meeting at ObesityWeek 2016; Oct. 31 – Nov. 4, 2016; New Orleans.



# „НОВ ДЕН“ СО РИТА БЕХАДИНИ

Рита Бехадини е младата новинарка со која што секое утро започнуваше утринската програма на Алсат Телевизија. Емисијата која што во месец август прави пауза, од септември ќе се врати со нови содржини и интересни гости, додека Рита ќе биде дел од нов телевизиски проект.

Со оглед на тоа што сте дел од тимот на утринската емисија на Алсат Телевизија, сигурно станувате многу рано. Без што не би можеле да го започнете денот и да се подгответе за своите обврски?

Имам впечаток дека многу луѓе би одговориле дека не можат да го започнат денот без да го испијат утринското кафе, но тоа не важи и за мене. Јас не сум во добри односи со кафето.

Бидејќи легнувам рано, имам чувство дека пропушtam многу нешта, па затоа би рекла дека не можам да го започнам денот без да видам кои се последните вести што сум ги пропуштила сношти, со оглед на тоа дека и природата на мојата работа е таква што бара да бидам во тек со актуелните настани.

Бидејќи бевте дел од повеќе активности поврзани со општествено одговорни теми, што е она што Ве инспирира за да преземете некаква активност?

Отсекогаш сум била повеќе фокусирана на човековите права, особено на женските права. Не знам дали можам да ја наречам инспирација, но дискриминацијата со која лично се соочувам ме тера да направам нешто во врска со тоа. Од таа причина настана и Центарот за еднакви можности „Mollëkuqja/Бубамара“, со кој сме посветени да работиме и да ја подобруваме родовата дискриминација во многу области.

Со оглед на тоа дека работата како новинар ти дава можност да се запознаеш од поблиску со проблемите на граѓаните, сум презела и многу герила акции.

Хуманитарните акции секогаш доаѓале како резултат на „судир со реалноста“ за време на теренската работа. „Септември оваа година, со полн ранец“ е иницијатива за делење ранци и училишен прибор за децата од загрозени семејства, а истовремено е и акција со која најмногу се гордеам.



### На кој начин се грижите за своето здравје?

Коментарот „многу си слаба“ ме придржуваше во текот на целото мое детство, бидејќи честопати мојата тежина претставуваше социјален проблем. Сега се обидувам да имам рутина и распоред на исхрана и веќе не ми пречи начинот на кој ме гледаат, се чувствуваам удобно во своето тело. Не можам да се пофалам дека јадам многу здраво, но полека се обидувам да ги менувам навиките.

### Дали практикувате некаква физичка активност?

Неодамна започнав да се занимавам со фитнес, па верувам дека сум на вистинскиот пат да се вратам на потполно здрав животен стил. Многу сакам да возам велосипед и се надевам дека наскоро ќе можам да се вратам на таа активност.

### Како млада и доста активна личност, дали посветувате внимание на менталното здравје?

Да, многу. Да се биде „изложен“ секој ден на илјадници луѓе пред телевизор не е секогаш лесно, затоа што мора да се насмевнуваш дури и кога не ти доаѓа одвнатре. Но, кога и да почувствуваам дека моето ментално здравје не е онака како што треба, барам помош и си давам доволно време за да ја надминам таа состојба.

### Покрај тоа што сте личност кој а и посакува добро утро на македонската публика, каква личност е Рита Бехадини надвор од малите екрани?

Многу чувствителна и емотивна, без разлика на тоа колку силна изгледам на екраните. И најмалите нешта ме



## Фурал С – Вашиот вистински избор при **дијареја!**

Капсулите Фурал С се употребуваат при:

 **ДИЈАРЕЈА ПРЕДИЗВИКАНА ОД  
БАКТЕРИСКИ ИНФЕКЦИИ.**

Веќе докажана молекула, во ново пакување и со нов начин на издавање – без лекарски рецепт!

Наменети за возрасни и за деца над 12-годишна возраст.



  
**АЛКАЛОИД  
СКОПЈЕ**

*Здравјето ѕиреј се*

Пред употреба задолжително да се прочита упатството.

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



трогнуваат. Сакам да им се посветувам на луѓето што ги сакам и да поминувам време со нив. Малку сум нервозен тип, морам да признаам, но оние што ме сакаат ја прифаќаат и таа моја страна.

#### Каква е одговорноста да се биде телевизиско лице?

Кога сум во студио можеби не сум целосно свесна за товарот на одговорност што го имам спрема луѓето, но кога сум на терен сфаќам дека тие се толку навикнати на мене и го слушаат секој мој збор секое утро. Се трудам да им пренесам на луѓето само позитивна енергија и барем малку да ги опфатам темите за кои треба да се освештаваат и да се едуцираат. А бидејќи мојата

емисија е во живо и никогаш не се знае што може да се случи, се обидувам да бидам подготвена и за неочекуваното. Освен тоа, тука е и фактот дека луѓето те земаат за пример и треба да се обидеш да ја претставиш вистинската слика и да имаш позитивно влијание врз нив.

Бидејќи сте од Тетово а тетовчани се познати гурмани, кој е твојот омилен тетовски специјалитет?

Гравот, особено во тава. Секогаш има дискусији за тоа дали сакаме да го јадеме или не, но за мене гравот е непобитна љубов.

Која би била Вашата порака до читателите на BETTY магазин?

Да се грижат за своето здравје, како за физичкото така и за менталното. Пандемијата ни покажа колку е важно здравјето и дека без него ништо друго нема смисла. Грижете се особено за менталното здравје и побарајте помош од психолог. Во нашата земја менталното здравје сè уште претставува табу-тема, а мора да разбереме дека исто како што одиме на лекар кога нешто не боли, така треба да побараме помош и кога нешто не е во ред со нашата емотивна страна.

# A-LIXIR<sup>®</sup> 400 PROTECT

ИЗБЕРИ ДА ТЕ ЧУВА НАЈСИЛНИОТ!

Единствен извор на полифеноли во стандардизирана доза од 400 мг кои како силен антиоксиданс помагаат во:

- Заштитата на организмот од оштетување од слободните радикали при состојби на оксидативен стрес
- Превенција на кардиоваскуларни болести
- Зајканување на имунитетот
- Третман на состојби на анемија
- Забрзано опоравување кај спортсти и рекреативци



НОВО

# femibion®

од љубов за нов живот

## FEMIBION ®1

Нова формула за планирање и рана бременост

Новата формула Фемибион 1 со пакување од 28 филм таблети наменета е за период за планирање на бременост и рана бременост до 12 -та недела.

## FEMIBION ®2

Нова формула за бременост и пери од на доење

Новата формула на Фемибион 2 со пакување од 28 филм таблети и 28 капсули е наменета од 13-та до 40-та недела на бременоста и во тек на пери одот на доење

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.

METAFOLIN®

el pharma

a PHOENIX company

Увозник и дистрибутер за Р. Северна Македонија:

Европа Лек Фарма ДООЕЛ

Ул. Јадранска Магистрала бр. 31

1000 Скопје

Производител:

P&G Health Austria GmbH & Co. OG

Hösslgasse 20, 9800 Spittal/ an der Drau, Austria

НОВА  
ФОРМУЛА

НОВА  
ФОРМУЛА



[www.femibion.mk](http://www.femibion.mk)

# ИНТОЛЕРАНТНОСТ НА ЛАКТОЗА

Интолерантноста на лактоза е проблем кој се јавува кај сè поголем број на луѓе. За многумина, ова можеби претставува „модерен“ проблем или проблем на денешницата, но интолерантноста на лактоза е реална, честа и стара појава. Понекогаш воочувањето и откривањето на ваквата состојба може да е отежнато и збунувачки за многумина. Не секогаш луѓето лесно ги воочуваат симптомите, па така голем број луѓе и подолг период може да живеат со ваква интолеранција.

Во светски рамки се смета дека дури 65 % од возрасната популација има намалена способност за дигестија на лактозата, а кај популацијата од Источна Азија оваа бројка се движи од 70, па и до 100 %. Ваквите проценти се базирани на средна вредност и треба да се напаси дека зависат од потеклото – регионот од каде потекнува некоја популација.

Важно е да се напомене и да се разбере и разграничи разликата меѓу термините интолеранција на лактоза и алергија кон млечни производи.

Овие две состојби не треба да се мешаат. Алергията се реакција на нашиот имунолошки систем кон одреден тип или состојка во храната, додека во денешната стапаја ќе разгледаме зошто доаѓа до интолеранција во организмот, во случајов на лактозата.

## ШТО ПРЕТСТАВУВА ЛАКТОЗАТА И КАДЕ Е СÈ ПРИСУТНА?

Лактозата е тип на шеќер (дисахарид) кој е природно присутен во млекото на повеќето цицачи. Поради тоа, бебињата немаат никакви проблеми со дигестијата на овој шеќер, но кај некои луѓе ваквата способност со тек на времето се намалува.

Самото име „млечен шеќер“ ни укажува дека лактозата е присутна во млекото и некои млечни производи. Сепак, во одредени маркети постојат и млека без лактоза. Постојат повеќе начини како се отстранува овој шеќер од ваквите млека, но најчесто е преку додавање на ензимот лактаза. Токму овој ензим лактаза е она што недостасува кај луѓето кои се интолерантни на лактоза.

За да разбереме зошто е ова вака, да се обидеме во една реченица да ја објасниме функцијата на ензимите во телото. Ензимите се, вкупно, молекули кои во телото помагаат и учествуваат во протекувањето на огромен број биохемиски реакции. Вака кратко и доста опширно кажано, ензимот лактаза има задача да ја разгради лактозата до попрости шеќери. Бидејќи како што споменавме, овој ензим недостасува кај луѓето со интолеранција, шеќерот лактоза не може да се разгради и поради тоа настануваат проблеми со дигестијата на млеко и млечните продукти.

## КОИ СЕ НАЈЧЕСТИТЕ СИМПТОМИ НА ИНТОЛЕРАНТНОСТ НА ЛАКТОЗА?

### 1. Болки во stomакот и надуеност

Ова се најчестите симптоми на интолерантност на лактозата. Бидејќи таа не може да се разгради во желудникот, проаѓа низ цревата и пристигнува до дебелото црево. Овде јаглехидратите во кои спаѓа и лактозата не можат да се апсорбираат, но можат да бидат ферментирани од присутната микрофлора. Ваквата ферментација создава органски киселини и гасови како водород, метан и јаглероден диоксид. Овие соединенија ја предизвикуваат надуеноста и болките во цревата кои луѓето ги искушуваат.

### 2. Дијареја

Интолерантноста на лактоза предизвикува дијареја, бидејќи го зголемува волуменот на вода во дебелото црево, што го зголемува и волуменот и количеството на течност во изметот. Претходно споменатите гасови и органски киселини се причинителни за телото да го зголеми количеството на вода присутно во дебелото црево.



### 3. Констипација

Спротивно на дијарејата, констипацијата кај луѓето интолерантни на лактоза е нешто поретка појава. Се верува дека создадениот метан како резултат на ферментацијата на лактозата ја забавува брзината со која храната се движи низ цревата. Ваквиот симптом не е чест индикатор за оваа интолерантност, но, сепак, поретко бил присутен кај некои луѓе.

Дали сите млечни продукти се проблем за луѓето со ваквата интолеранција?

Иако сите млечни продукти (освен оние обележани како „без лактоза“) содржат до одреден степен лактоза, количеството на овој шеќер во нив може значително да се разликува. Секако, свежото кравјо млеко очекувано е и она што најмногу треба да се избегнува, бидејќи содржи и најмногу лактоза. Но, постојат неколку намирници добиени од млеко, но со помало количество на лактоза:

- Путер – најмногу ги содржи млечните масти, односно самиот е над 80 % масти, а делот од млекото кој ја содржи лактозата се отстранува при процесот на производство. Затоа на 100 g путер се очекува да има околу 0,1 g лактоза – количество што не би требало да е проблем дури и за оние кои се интолерантни.

- Тврди, ферментирани сирења/кашкавали – количеството на лактоза кај сирењата зависи и од самиот тип на сирење, но се смета дека најмалку е застапена кај потврдите, зреени сирења. Кај ваквите сирења (пармезан, чедар или гауда) постои долг процес на зреење во кој присутните бактерии го ферментираат шеќерот лактоза и создаваат соединенија типични за вкусот на сирењето.

- Пробиотски јогурт – ваквите јогурти содржат живи клетки на бактерии (пробиотици) кои самите ја ферментираат лактозата. Јогурти на чија амбалажа е наведено дека се пастеризирани не содржат живи бактерии и може да предизвикаат тешкотии при нивно консумирање.
- Полномасни павлаки или грчки јогурт – како и путерот содржат повеќе од маснотите на млекото, а сурутката (каде, всушност, се содржи лактозата) е во помало количество.
- Кефир – слично на пробиотскиот јогурт, кефирот содржи пробиотици кои ја искористуваат лактозата.



### ЗОШТО ВООПШТО ДОАЃА ДО ИНТОЛЕРАНТНОСТ И ЗОШТО Е ТАА СЕ ПОЧЕСТА?

Како бебиња нам ни е неопходна лактазата со цел нормална дигестија на мајчинот млеко. Но, во понатамошниот живот потребата од овој ензим е намалена и кај дел од популацијата тој престанува да се создава. Ваквата појава, како што веќе нагласивме е поврзана и со регионот на живеење и кај одредена популација е сериозно нагласена. Ваквата зависност од создавање на лактазата и регионот на живеење се должи на генетиката која ја имаат луѓето од тие региони. Нивните предци имале различен начин на исхрана кој најчесто не вклучувал млеко, па нивната потреба од овој ензим со текот на времето целосно исчезнала.

Но, важи и обратното, достапноста до млеко на нашите предци со текот на времето им ја дала и способноста да го разградуваат шеќерот лактоза. Се смета дека во минатото речиси целата популација била интолерантна на лактоза. Денес се смета дека 35 % од популацијата, повеќето од кои се со европско потекло, може да го разградува овој шеќер. Без разлика дали вие или некој околу вас ја има оваа интолерантност, постојат низа намирници кои може

да го заменат кравјото млеко. Млека од растително потекло како: соино млеко, бадемово млеко, млеко од овес или оризово млеко се одличен извор на нутриенти и можат да го заменат млекото во повеќе рецепти. Во поглед на калциумот кој е познат дека е застапен во млекото, претходно споменатите растителни млека се одличен извор, бидејќи често содржат и додаден калциум. Исто така, риби со коска се одличен извор на калциум (на пример, сардина), како и зелени зеленчуци како што се спанаќ, кељ и сл.



д-р Александар Митов



### LIVSANE Лактаза

ЕНЗИМОТ ЛАКТАЗА ГО ПОДОБРУВА ВАРЕЊЕТО НА ЛАКТОЗА КАЈ ЛУЃЕ КОИ ИМААТ ТЕШКОТИИ ПРИ ВАРЕЊЕТО НА ЛАКТОЗАТА.

Во случај на интолеранција на лактоза, телото произведува мала количина на лактаза или воопшто не ја произведува. Овој процес води до најчести симптоми, како што се **дигестивни проблеми и надуеност**.

**LIVSANE LACTASE 3500 FCC**

750 mg lactase per tablet  
For lactose intolerance  
For those who do not tolerate lactose  
Enzyme that breaks down lactose  
Enzima da razgradi laktozata  
Enzima di proteggere dalla latosiose

C.HEDENKAMP GMBH & CO.KG, ГЕРМАНИЈА

ЕВРОПА ЛЕК ФАРМА ДООЕЛ, СКОПЈЕ

...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.



# КАКО ДА ГИ ПРЕПОЗНАЕТЕ дислексијата и диспраксијата?

Сигурно секој од нас некогаш во животот се соочувал или се сретнал со некој кој имал потешкотии во учењето. Генерално во нашето општество на ваквите проблеми не им се придава големо значење и најчесто ваквите проблеми кај учениците се третираат како мрзливост, недоволно вложување труд, ниска интелигенција или, пак, се препишуваат на недоволна мотивираност. Всушност, се работи за еден покомплексен проблем, наречен специфични состојби кои предизвикуваат потешкотии во учењето, а најчести од нив се дислексија, диспраксија, дискалкулија и дисграфија.

Сега би опфатил две од овие состојби, односно дислексијата, како најчеста потешкотија во учењето, и диспраксијата, која од сите погоре наведени состојби е најретка.

Дислексијата во нашата држава веќе и не е толку непознат термин. Голем дел од граѓаните веројатно некаде го слушнале овој поим и имаат некаква асоцијација за оваа состојба. Дислексијата, всушност, претставува проблем или состојба за којшто се води долгогодишна дебата, и се создадени многу дефиниции за неа во последните неколку децении. Класичната дефиниција е предложена од Светската федерација на невролози во 1968 година, која гласи: „Дислексијата претставува нарушување од конституциско потекло, кое се карактеризира со потешкотии во учењето, читањето и пишувањето, и покрај дадените адекватни образовни инструкции и присуство на нормална интелигенција и нормално социо-културно опкружување.“ Оваа дефиниција се заснова на критериумот за нееднаквоста меѓу вештините за читање и генералните когнитивни способности, односно интелигенцијата. Во оваа дефиниција важно обележје за потешкотите во учењето е достигнатото ниво на читање, кое е на

значително пониско ниво во однос на возраста на личноста. Потешкотите во читањето и учењето значајно влијаат врз академскиот успех на учениците и секоидневните активности кои бараат читање. Кај личност што има потешкотии во учењето гласното читање се карактеризира со искривување, замена и искривување или испуштање букви, како и бавност и грешки во разбирањето на тоа што се чита. Дефиницијата на Светската федерација на невролози во денешно време се смета за застарена, со оглед на фактот дека е предложена во 1968 година.

Наједноставно кажано, дислексијата е состојба при која мозокот различно ги процесира пишаниот или говорениот јазик и создава потешкотии во читањето, пишувањето и генерално во учењето.

Оваа состојба е навистина честа не само во светски рамки, туку и во нашата држава. Според истражувањето на Здружението за дислексија Ајнштајн на примерок од 2.700 средношколци се докажа дека 12,6 % од испитаните ученици се соочуваат со дислексија, за разлика од светските статистики каде што е застапено кај 10 – 20 % од населението во зависност од јазичното говорно подрачје. Мора да напоменеме дека дислексијата не е болест, туку состојба која апсолутно не зависи од нивото на интелигенција кај една индивидуа. Токму напротив, лицата со дислексија во најголем дел од случаите се лица со натпресечна интелигенција, а доказ за тоа се сите оние светски познати лица кои се соочувале или се соочуваат со дислексија како: Алберт Ајнштајн, Стив Џобс, Ричард Брэнсон, Џенифер Анистон, како и многу други личности кои го промениле светот во кој живееме само поради дислексичниот начин на размислување.

За жал, иако можеби терминот дислексија веќе е познат, сè уште најголем дел од лицата кои се соочуваат со оваа состојба се непрепознаени од

страна на родитеците, своите блиски или наставниците. Најлесниот начин за да ги препознаваме лицата со дислексија е доколку ги утврдиме нивните најчести заеднички карактеристики. Лицата со дислексија ќе покажуваат барем 10 од следните карактеристики и однесувања. Овие карактеристики може да се разликуваат од ден во ден или од минута до минута. Постојано нешто за дислексичарите е нивната непостојаност. Важно е да се нагласи дека секој дислексичар ќе поседува различни карактеристики, токму затоа и најчесто се вели дека не можат да се најдат двајца исти дислексичари.

## Општи карактеристики:

- При читање или пишување се појавуваат: повторувања, дополнувања, преместувања, испуштање букви или броеви, заменување една буква со друга, превртување букви, бројки и/или зборови;
- Изгледаат бистри, високоинтелигентни и артикулирани, но не можат да читаат, да пишуваат, или да читаат и пишуваат несоодветно за возраста;
- Етикетирани се како мрзливи, незаинтересирани, безгрижни, незрели, „не се труди доволно“, „има проблематично однесување“;
- Имаат висок IQ, кој најчесто не може да се покаже на тестови;
- Се чувствуваат безвредни и глупави и имаат слаба самодоверба; ги кријат или ги прикриваат слабостите со генијални стратегии, поради што нивните тешкотии ретко кој може да ги забележи;
- Лесно се нервираат и емотивно реагираат во училиштето при читање или тестирање;
- Талентирани се во уметност, драма, музика,

спорт, механика, раскажување, продажба, бизнис, проектирање, изградба или инженеринг;

- Најдобро учат преку активности во кои се вклучени со своето дејствување, демонстрации, експериментирање, набљудување и визуелни помагала.

- Збунети се од букви, броеви, зборови, секвенци или усно објаснување;

- Се жалат дека имаат чувство на движење, кое не постои за време на читањето, пишувањето или препишувањето;

- Поседуваат силна свесност за опкружувањето и силна мок за перцепција – забележуваат сè околу себе;

- Читаат и препрочитуваат со малку разбирање.

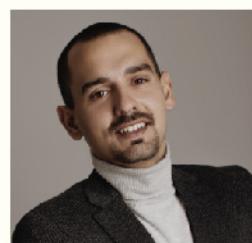
Ова беше најкраток и наједноставен осврт на диспраксијата како најчеста потешкотија во учењето, а сега да применеме на т.н. „најретка“ потешкотија во учењето, иако како состојба и не толку се одразува на учењето колку на секојдневното функционирање на индивидуата, а тоа е диспраксијата. Диспраксијата не е знак на мускулна слабост или ниска интелигенција, иако многумина

тоа го мислат. Тоа е специфична состојба на мозокот која го отежнува планирањето и координирањето на физичкото движење. Лицата со диспраксија имаат тешкотија да одржуваат рамнотежа и тешкотија да одржат правилно држење на телото. За опкружувањето тие изгледаат несмасни или „несинхронизирани“. За диспраксијата често може да се сртне и изразот „неспретна дислексија“.

Инаку, за диспраксија може да се сртнат многу имиња: нарушување на координацијата во развојот, потешкотии во учење моторички вештини, тешкотии во моторичкото планирање или апраксија на говорот. Диспраксијата може да влијае на развојот на груби моторички вештини како одење, трчање или скокање. Таа, исто така, може да влијае на фини моторни вештини. Тие вклучуваат работи како што се движењата со длаките и прстите кои се потребни за јасно да се пишуваат јазичните симболи, односно букви, броеви и други симболи кои се употребуваат во пишаниот јазик. Може да бидат погодени и вештините за движењата на устата и јазикот потребни за правилно изговарање на зборовите.

Диспраксијата може да влијае и врз социјалните вештини. На помала возраст лицата со диспраксија може да се однесуваат незрело, иако тие обично имаат просечна или натпркосечна интелигенција. Децата не ја надминуваат диспраксијата. Професионалната терапија, терапија со спорт и физички вежби, говорна терапија и други алатки и стратегии можат да помогнат за подобрување на состојбата. Со споменатите терапии лицата со диспраксија можат да ги олеснат своите тешкотии и да се надградуваат во областите кои ги интересираат.

Дамјан Николовски  
претседател на Здружение за  
дислексија Ајнштајн



CURAPROX

# Cherry

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



Четките за заби Curaprox CS5460 Cherry edition можете да ги купите во аптеките и специјализираните дрогери.

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

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

SWISS PREMIUM ORAL CARE

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



# ОВОЈ МЕСЕЦ ИЗДВОЈУВАМЕ

# %

LIVSANE  
Спорт актив со  
вкус на лимон  
20 шумливи  
таблети

1+1  
гратис



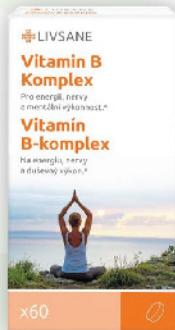
LIVSANE  
Витамин Ц 1000 мг.  
високо  
концентриран  
20 шумливи  
таблети

1+1  
гратис



LIVSANE  
Витамин  
Б-комплекс  
60 таблети

-20%



LIVSANE  
САМО ВО BETTY АПТЕКИ

LIVSANE Чај  
Летна приказна



LIVSANE  
Декстроза  
со вкус на јагода  
17 таблети за  
чвакање

-20%



LIVSANE  
Декстроза со  
вкус на  
портокал  
17 таблети за  
чвакање

-20%



**BILOBIL® INTENSE**  
капсула  
120 mg x 20 капсули



Билобил интенс е високо квалитетен производ кој содржи 120mg квантifiциран екстракт од Гинко билоба. Ги подобрува когнитивните способности (меморија и помнење), помага при вртоглавица и зуење во ушите, помага при слаба циркулација на крвта во рацете и нозете: ја намалува болката при одење, чувството на студени раце и нозе, вкочанетост и трнење.

**DuoPack Femibion®**  
за бремени 1  
2 пакувања



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

**Магнезиум  
со цинк  
100 таблети**



За здрав имунитет за здрав мускулен и нервен систем идеална комбинација на два есенцијални минерали: Магнезиум и Цинк.

**ZINCO  
60 капсули**



Цинкот придонесува за одржување на нормалната функција на имуниот систем, заштита на клетките од оксидативен стрес, одржување на нормални коски, коса, нокти и кожа и одржување на нормален вид. Zinco EV е индициран во сите состојби кога има недостиг или зголемена потреба за цинк во исхранта. Начин на употреба е 1 капсула дневно.

**GlobiFer® forte +  
40 таблети**



Уникатна формула на хем и не-хем железо, со ниска доза на железо. Плус содржи витамин B12 и фолна киселина. Несаканите ефекти се сведени на плацебо токму поради ниската доза на железото. Брзо и ефективно го подобрува нивото на хемоглобин. Наменет за: бремени жени, жени во репродуктивна возраст, деца и возрасни над 14 години и спортисти.

**HAPPY AGE**



ХЕПИ ЕЈДЕН И НОК е додаток на исхрана, составен од таблети за ден и таблети за ноќ. Таблетата за ден придонесува за одржување на нормална менопауза; корисна во поддршка на телото во случај на физички и ментален замор; одржување на нормални коски. Таблетата за ноќ придонесува за нормална функција на нервниот систем и за релаксација.



**Venogel  
75ml**

Веногелот помага кај проширени вени, ги намалува болките, чувство на тежина и замор во нозете и ја подобрува циркулацијата. Го подобрува капиларниот крвоток и протокот на венската крв и го намалува собирањето на течностите во ткивото.

**DOCTOR'S  
Млеко за  
тelo  
SPF30**



Содржи УВА + УВБ + ИР Филтери Единствен е на пазарот со заштитни филтери од инфрацрвени зрачења и штити четири пати повеќе од сите други

- водоотпорно • за целата фамилија • лесно се нанесува • брзо се впива и не остава масни траги.

**DOCTOR'S  
Млеко за  
тelo  
SPF40**



**DOCTOR'S  
Крем за  
лице и тело  
SPF 60+**



# СУВО ОКО



Синдром на суво око претставува хронична, мултифакториелна, прогресивна состојба која се манифиестира како недостиг на лачење доволно количество солзи или, пак, постојат промени во нивниот квалитет. Сето ова резултира со недоволна влажност на очите. Современиот начин на живот, кој вклучува подолга работа пред компјутер, возење автомобил, изложување на вештачки извори на светлина, носење контактни леќи, како и климатизацијата ја зголемува можноста за појава на синдромот на суво око.

Синдромот на суво око може да се појави на која било возраст, но, сепак, најчесто се среќава кај луѓето над 50-годишна возраст.

Симптомите вклучуваат чувство на пецање, пчење, чувство на песок или туѓо тело во очите. Сувото око, исто така, може да доведе до чувство на непријатност и замор поради иритација и оштетување на солзниот филм. Во зависност од степенот на суво око, симптомите можат да бидат болка (главоболки) и чувствителност на светлина.

Денес на пазарот постојат голем број на достапни вештачки солзи од различни производители и со различен состав. Пред да

се земат какви било вештачки солзи на своја рака, треба да се направи преглед кај офталмолог за да се утврди точно кој слој од солзниот филм го нема или е со намален квалитет, па со тоа ќе се утврди и точниот состав на вештачките солзи кои би можеле да помогнат во конкретниот случај. Многу често кај пациентите кај кои симптомите на суво око траат подолг период капките за суво око имаат минимален или никаков ефект во смирувањето на иритирачките симптоми. Тогаш е потребно да се направат дополнителни испитувања кај офталмолог и во зависност од причината која доведува до појава на симптомите да се одбере и соодветен третман.

Во Промедика Офталмологија дијагнозата на суво око се утврдува со апарат LacyDiag, кој нуди брза и комплетна дијагностика на трите слоја од солзниот филм, како и одредување на процентот на загуба на Меибомовите жлезди. Целата дијагностичка постапка е брза, неконтактна и неинвазивна, а им овозможува на пациентите персонализиран доказ за нивната моментална состојба. Овој апарат овозможува голем придонес на пациентите со контактни леќи.

Лекувањето на суво око е овозможено со следните светски познати апарати кои се достапни во нашата поликлиника: Rexon-Eye, како и Eye-Light.

Rexon-Eye претставува неинвазивен уред кој обезбедува траен третман за сите форми на синдром на суво око, работи со примена на електрични полиња со висока фреквенција и мала моќност кои имаат способност да го стимулираат метаболизмот и природната регенерација на клетките. Овој апарат ја третира причината за болеста на суво око, давајќи долгочарни резултати преку контактни електроди вградени во маска, која пациентот ја носи над затворени очи 20 минути. Самиот третман е пријатен, удобен и релаксирачки. Инструментот успешно се применува и е високо ценет ширум светот од страна на офтамлологите.

Eye-Light е револуционерно решение во третманот на суво око. На безболен начин, користејќи IPL технологија, ја стимулира работата на жлездите кои се одговорни за лачење на липидниот



дел од солзниот филм. Ова доведува до стабилизирање на солзниот филм и подолго задржување на солзите на површината на окото.

Eye-Light истовремено ги третира долните и горните капаци на очите. Претставува неинвазивен третман, за кој дури и не е потребно нанесување гел за времетраењето на самиот процес, благодарение на патентираниот и уникатен модул за ладење.

Освен за синдром на суво око, Eye-Light третманот се користи и кај пациентите по направена операција на катаракта, рефрактивна операција, халазион, блефаритис, како и кај постблефаропластика.

Третманот е целосно автоматизиран и започнува со само 5 безболни светлосни снимки (OPE/IPL) околу окото и на долниот очен капак, со што се предизвикува контракција на крвните садови, а со тоа се зголемува протокот на крв и се зголемува лачењето на антиинфламаторни цитокини. Потоа следува третман со Meibomask®, кој е исто безболен третман и трае само 15 min.

Со овој третман се врши директна активација на Meibomian-овите жлезди, ЛЕД-матрицата предизвикува создавање ендогена топлина и производство на ATP во очните капаци, се отстранува блокадата на жлездите и липидите го комплетираат составот на солзниот филм. Со подобреното присуство на липиди се спречува брзото испарување на солзите. Резултатите се видливи за пациентот уште по првиот третман.

м-р. д-р. Наум Трпеноски  
ОФТАЛМОЛОГИЈА, ПРОМЕДИКА



The advertisement features a tropical beach setting with palm fronds in the background. In the center, there is a large display of various Cannabio skincare products, including lotions, oils, and creams in different packaging sizes. A large, light-colored jute tote bag with the 'CANNABIO' logo is prominently displayed on the right side. The overall theme is summer and relaxation.

**CANNABIO**  
ИНОВАТИВНА ФОРМУЛАЦИЈА  
ЗА НЕГА СО CBD

За купени Cannabio производи во  
износ од 1500 денари добивате  
**ПОДАРОК ТОРБА ЗА НА ПЛАЖА**

РеплекФарм

\*Количините се ограничени

# КАКО ДА ГИ ПОДГОТВИМЕ ДЕЦАТА ЗА НОВАТА УЧЕБНА ГОДИНА?



Август секогаш е месец кога се во полн експлодираат летните одмори, но и кога полека се наближува периодот за почеток на учебната година.

Уште од сега може да се насети дека новата учебна година ќе биде полна со предизвици како за наставниците и училиштата така и за децата и родителите.



Првото и најсериозно прашање кое нè мачи сите подеднакво е како ќе изгледа учебната година, дали училиштата ќе ги отворат своите врати за сите ученици или одново ќе има рестрикции?

Во изминатата година и пол, колку што поради пандемијата беа воведени и воспоставени специфични мерки и начини на продолжување на едукативниот процес, децата беа оние кои некако најлесно се адаптираа и приспособија на „новото нормално образование“.

И додека возрасните мака мачат да го најдат најдобриот и посебно најбезбедниот модел за продолжување на процесот на едукација, децата се чини се подгответи за сите сценарија.

Како родител на двајца тинејџери, едниот основец а другиот средношколец, би рекла дека она што суштински им недостасува на моите, а многу веројатно и на најголемиот дел деца во изминатиот период, е социјализацијата, директната интеракција со своите врсници и споделувањето на сите згоди и незгоди кои ги носи со себе училишниот ден. Времето поминато на училиште за децата не значи

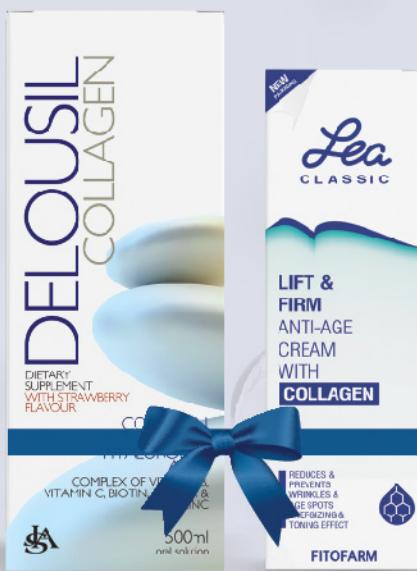
само образовен процес, учење и совладување на предметите предвидени за нивната возраст, туку претставува време за градење многу вештини кои се осознаваат директно само кога ќе се измешаш со сличните и различните. Училишниот живот си има своя посебна и многу специфична динамика и би било убаво доколку успееме да им овозможиме на децата да се вратат во училишните клупи барем и на кратко и со одредени протоколи кои ќе помогнат во обезбедување на каква-таква безбедност.

Како и пред година и половина, така и сега, јас сум силно уверена дека е неопходно, сè додека сме под закана на нови мутации и бранови на ширење на вирусот, децата да следат т.н. хибриден модел на образование кој беше спроведен во некој земји и кој се покажа како прифатива алтернатива со оглед на сите предизвици и ограничувања. Дополнително, верувам дека во новата учебна година ќе влеземе уште побезбедни од претходно земајќи ги предвид вакцинираните наставници и членови на семејствата.

Како да ги подгответиме децата за уште една нова „вонредна“ учебна година? Земајќи предвид дека надлежните веќе најавија 3 можни сценарија, веројатно до пред самиот старт на учебната година нема да имаме можност ништо да планираме. Сепак, можеме да се потпреме на досегашните искуства во кои најмалите, оние до 10-годишна возраст, и особено првачињата имаат можност да ги запознаат своите учителки и своите нови другарчиња и да следат настава во училишните клупи. Изминатиот период, исто така, ни покажа дека децата многу побрзо и полесно можат да ги совладаат дигиталните алатки и уредите кои беа

## Зрачете со убавина однадвор и одвнатре!

ФИТОФАРМ



СО СЕКОЈ  
КУПЕН КОЛАГЕН  
СЛЕДУВА ГРАТИС  
LEA ANTI-AGE  
КРЕМА СО КОЛАГЕН



Delousil collagen со вкус на јагода (500ml) - богат комплекс со колаген, хијалуронска киселина витамин B1, B2, B5, B6, C, цинк цитрат, бакар, биотин и колоиден силициум диоксид.

ставени во функција на наставата. Тоа значи дека за учениците ќе биде многу полесно и поедноставно да се адаптираат на комбиниран пристап на настава, при што би имале настава и со физичко присуство и онлајн како и до сега.

Клучно е да ја градиме вештината за приспособливост уште од најмали нозе кај децата. Исправени пред сите предизвици, важно е децата да сфатат дека секоја состојба и ситуација е менлива, па ако сакате и минлива, и токму затоа е неопходно да ја градиме жилавоста, отпорноста и приспособливоста кај децата, вештина која како ќе растат ќе им биде сè покорисна и попотребна, особено кога ќе го напуштат семејниот дом.

Нужно е да им посочиме на децата дека очигледно растат и ќе растат во едно многу уникатно време од човековата историја и дека само со голема доза на приспособливост ќе може да ги надминат сегашните ограничувања и предизвици.

**Што поточно значи приспособливост?** Тоа значи да се прифати ситуацијата, новонастапаната состојба, ненедејната и ненајавена промена и да се продолжи понатаму. Колку подобро тоа вие го правите, толку и на децата ќе им биде полесно да го „копираат“ тоа од вас, бидејќи тие учат најдобро од примерите на однесување со кои се опкружени. Затоа, бидете отворени и приспособливи кон промените, особено во поглед на новата учебна година.

Разговарајте отворено и искрено со децата. Тие разбираат и повеќе од што можете да замислите. Прашајте ги за нивните стравови во поглед на ситуацијата и слушнете ги нивните сфаќања. Задолжително советувајте се со психолог доколку процените дека стравовите се сериозна закана за менталното здравје на детето (ако немате финансиска можност да платите психолошко советување, секогаш можете да стапите во контакт со училишниот психолог, кој, секако, ќе може да поразговара со вашето дете). Имајте на ум дека не сте сами, вашите стравови и загриженост за здравјето на децата се дел од „професијата родител“ и затоа најдоброто што можете да направите е внимателно да ги слушнете потребите на

вашите деца. Некои деца си се сосема доволни сами на себе, додека, пак, други имаат потреба да бидат активни, да другаруваат, да спортуваат. За едните, пандемијата и ограничувањата кои следуваат како последица претставуваат вистинска благосостојба, додека за другите, пак, вистинска казна. Токму од овие причини, вашиот разговор со децата во кој тие гласно, без никакво осудување, ќе можат да си ги искажат своите внатрешни потреби и сфаќања во поглед на новата учебна година ќе ви помогне полесно да се приспособите на состојбата и ситуацијата која веројатно ќе биде многу променлива и ќе бара многу брзи и ненајавени приспособувања и адаптирања. Најважно е и децата да го знаат и да бидат информирани за фактот дека и новата учебна година ќе носи голема неизвесност, и дека од нив ќе биде потребна постојана соработка за полесно и побрзо адаптирање и приспособување. Иако ние возрасните имаме обврска да ги штитиме децата и нашето животно искуство ни дава за право да одлучуваме што е добро а што лошо за нив, сепак, моето искуство како родител, професор и тренер и воедно советник за развој на кариера ми дава за право да констатирам дека децата треба да имаат право и можност да ги искажат своите ставови и мислења, а ние возрасните да бидеме доволно отворени да ги слушнеме и прифатиме. Каква и да биде новата учебна година, најважно е да го зачуваме физичкото и менталното здравје.

*И како што една прекрасна приказна вели:*

**„И ова ќе помине“.**

Катерина Златановска Попова  
сертифициран советник  
за развој на кариера



## BioGaia® Lactobacillus reuteri Protectis Пробиотски таблетки



БиоГаја ПроТектис таблетки за цвакање со вкус на јагода. Граничен производ што содржи Lactobacillus reuteri Protectis кој помага за возобновување на природниот баланс на цревата и одржување на истиот. Препорачана употреба-1 таблета на ден. Се користат за:

- Третман и превенција на констипација кај деца и возрасни
- Третман и превенција на функционална абдоминална болка кај деца
- Дополнителна терапија на антибиотско лекување
- Подобрување на имунитет

- Помага во спречување на појава на егзема кај деца со атописка конституција
- Кај деца и возрасни, како дополнителна терапија, то намалува присуството на helicobacter pylori.
- Помагаат во одржување на здравјето на устата и забите

# ЖЕЛЕЗО

## КАКО НЕОПХОДЕН МИНЕРАЛ ВО ЧОВЕКОВИОТ ОРГАНИЗАМ

Железото е суштински елемент за човековиот организам, бидејќи учествува во широк спектар на метаболистички процеси, вклучително и транспорт на кислород, синтеза на деоксирибонуклеинска киселина (ДНК) и транспорт на електрони. Сепак, затоа што железото може да формира слободни радикали неговата концентрација во телесните ткива мора строго да се регулира, бидејќи во прекумерни количини тоа може да доведе до оштетување на ткивото. Нарушувањата во метаболизмот на железото се меѓу најчестите болести кај луѓето и опфаќаат широк спектар на болести со разновидни клинички манифестиации, кои се движат од анемија до преоптоварување со железо и евентуално до невродегенеративни заболувања.

Во човечкото тело железото главно постои во сложени форми врзан за протеини (хемопротеин) како хем-соединенија (хемоглобин или миоглобин), хем-ензими или нехем соединенија (флавин-железо ензими, трансферин и феритин). На телото му е потребно железо за синтеза на протеините за транспорт на кислород, особено хемоглобин и миоглобин и за формирање хем-ензими и други ензими што содржат железо вклучени во трансферен на електрони и оксидо-редуктивните процеси. Хемоглобинот е протеин во црвените крвни клетки одговорен за носење кислород до ткивата од белите дробови. Миоглобинот е протеин кој се наоѓа во мускулите и се користи за складирање кислород. Голем број на ензими бараат железо како кофактор за нивните функции. Меѓу најзначајните од нив се ензимите вклучени во оксидативната фосфорилација, метаболистичкиот пат што ги претвора хранливите материји во енергија. Цитохром ензимите го врзуваат хем-железото, а некои протеински комплекси во процесот на оксидативна фосфорилација имаат центри на железо-сулфур кои се клучни за нивната функција.

Железото внесено со храната се чува во протеинскиот комплекс наречен феритин. Феритинот формира капсула околу врзаните атоми на железо. Секој комплекс врзува 2000 до 45000 железни атоми. Друг протеин, трансферин, кој се создава во црниот дроб, пренесува железо во крвта на други локации за складирање. Главните локации на складирање железо во телото се црниот дроб, скелетните мускули и ретикулоендотелијалните клетки. Доколку се надмине капацитетот на складирање на овие клетки, железото се таложи во близина на комплекси на феритин-железо во клетките. Овие наслаги се нарекуваат хемосидерин. Железото во хемосидерин не е достапно за клетката. Депозити на хемосидерин може да се најдат во телото по крвавење.

Хомеостазата на железо бара аскорбинска киселина (витамин C), која ја стимулира апсорцијата на железото од храната и помага при навлегување на железото врзано за трансферинот во плазмата. Аскорбинската киселина, исто така, ја стимулира синтезата на феритин, истовремено инхибирајќи ја деградацијата на феритинот и протокот на железо надвор од клетката.

Железото во исхраната се јавува во две форми: хем и нехем. Примарните извори на хем-железо се хемоглобинот и миоглобинот од консумирање месо, живина и риба, додека нехем железо се добива од житни растенија, мешунки, овошје и зеленчук.



### ДНЕВНИ ПОТРЕБИ НА ЖЕЛЕЗО

Кај доенчиња потребата за железо ја исполнува она малку железо содржано во мајчинот млеко. Потребата за железо значително се зголемува 4-6 месеци по раѓањето и изнесува околу 0,7-0,9 мг/ден во текот на преостанатиот дел од првата година. Помеѓу 1 и 6-годишна возраст, содржината на железо во телото повторно е двојно зголемена. Потребите за железо, исто така, се многу високи кај адолосцентите, особено за време на периодот на раст. Девојките обично имаат бран на раст пред менархата, но растот не е завршен во тоа време. Кај момчињата има значително зголемување на масата и концентрацијата на хемоглобинот за време на пубертетот. Во оваа фаза побарувањата за железо се зголемуваат на ниво над просечните потреби за железо кај жени со менструација. Просечен возрасен човек складира околу 1-3 г железо во неговото или нејзиното тело. Околу 1 мг железо се губи секој ден преку отпадање на клетките од кожата и мукозните површини, вклучувајќи ја и облогата на гастроинтестиналниот тракт. Менструацијата ја зголемува просечната дневна загуба на железо на околу 2 мг на ден кај пременопаузални жени. Зголемувањето на телесната маса за време на растот на новороденчињата и во детството привремено ги зголемува потребите за железо.

### ПОСЛЕДИЦИ ОД НЕДОСТИГ НА ЖЕЛЕЗО

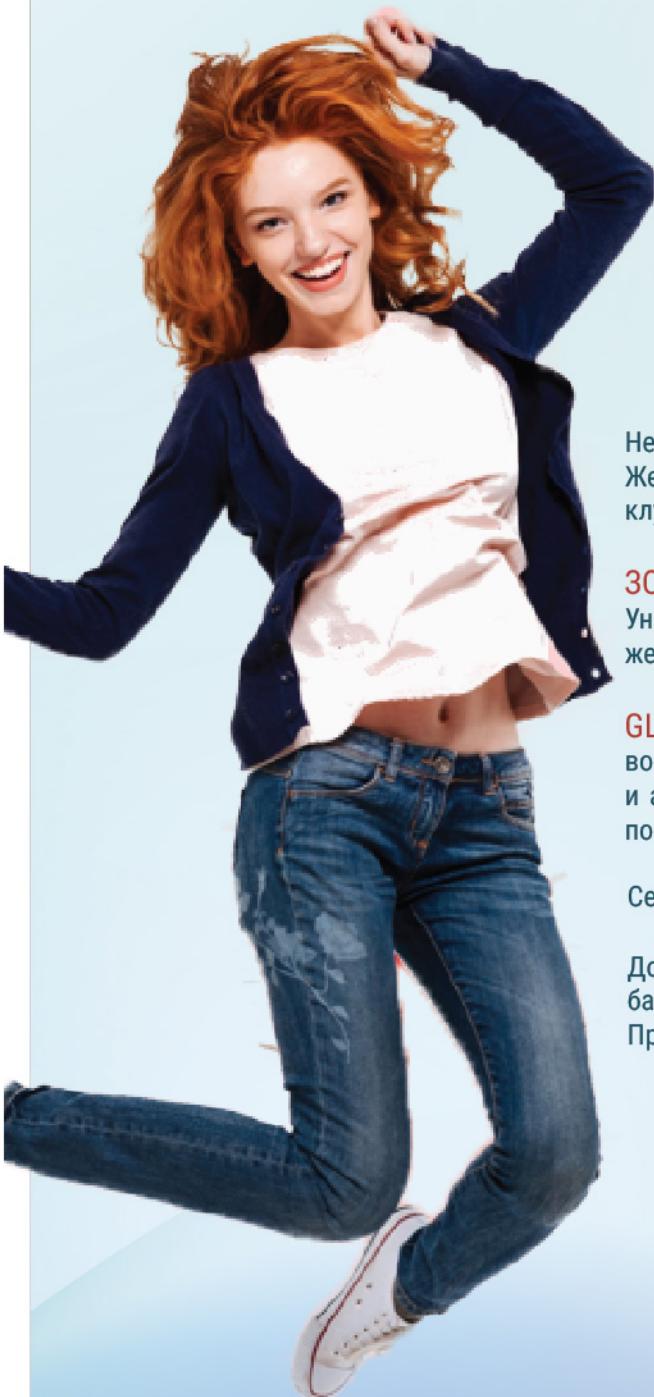
Анемија со дефицит на железо е вообичаен вид на анемија – состојба во која крвта нема соодветни здрави црвени крвни клетки. Црвените крвни клетки носат кислород до ткивата на телото. Како што кажува самото име, анемија од дефицит на железо се должи на недоволно железо. Без доволно железо, вашето тело не може да произведе доволно супстанција во црвените крвни клетки што им овозможува да носат кислород (хемоглобин). Како резултат на тоа, железо дефицитната анемија може да предизвика замор и недостиг на здрав. Обично може да ја поправите анемијата од недостиг на железо со додаток на железо. Понекогаш се потребни дополнителни тестови или третмани за анемија од дефицит на железо, особено ако вашиот лекар се сомнева дека крвавите внатрешно.

### СИМПТОМИ

Првично, анемијата со дефицит на железо може да биде толку лесна што останува незабележана. Но, како што телото станува сè повеќе дефицитарно со железо и анемијата се влошува, знаците и симптомите се интензивираат. Знаци и симптоми на анемија со дефицит на железо може да вклучуваат: голем замор, слабост, бледа кожа, болка во градите, забрзано чукање на срцето или отежнато дишење, главоболка, вртоглавица, ладни раце и нозе, воспаление или болка на вашиот јазик, кршиливи нокти, невообичаени желби за нехранливи материји, како што се мраз, земја или скроб, лош апетит, особено кај доенчиња и деца со анемија со дефицит на железо.

Ако вие или вашето дете развиете знаци и симптоми кои сугерираат анемија

# GlobiFer® forte +



ЖИВЕЈ ГО ЖИВОТОТ  
СО ПОЛН ЗДИВ!

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

## ЗОШТО GLOBIFER®

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

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

Се зема 1 таблета на ден со чаша вода.

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



el pharma 

а PHOENIX компанија

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

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

од дефицит на железо, посетете го вашиот лекар. Анемијата од дефицит на железо не е нешто за самодиагностицирање или самолекување. Затоа, посетете го вашиот лекар за дијагноза наместо да земате додатоци на железо на своја рака. Преоптоварувањето на телото со железо може да биде опасно, бидејќи прекумерната акумулација на железо може да го оштети вашиот црн дроб и да предизвика други компликации.

### Причини за анемија од дефицит на железо

- Недостиг на железо во вашата исхрана. Вашето тело редовно добива железо од храната што ја јадете. Ако консумирате премалку железо, со текот на времето вашето тело може да има недостиг на железо. Примери на храна богата со железо вклучуваат месо, јајца, зелен лиснат зеленчук и храна збогатена со железо. За правилен раст и развој на новороденчињата и на децата им е потребно железо од исхраната.
- Неможноста да се апсорбира железо. Железото од храната се апсорбира во вашиот крвоток во тенкото црево. Цревно нарушување, како што е целијакија, што влијае на способноста на вашето црево да апсорбира хранливи материји од варената храна, може да доведе до анемија со дефицит на железо. Ако дел од тенкото црево е заобиколен или е хируршки отстранет, тоа може да влијае на способноста да се апсорбира железо и други хранливи материји.
- Губење крв. Крвта содржи железо во црвените крвни клетки. Значи, ако изгубите крв, губите малку железо. Жените со обилни менструални циклуси се изложени на ризик од анемија од дефицит на железо, бидејќи губат крв за време на менструацијата. Бавна, хронична загуба на крв во телото – од желудочен чир, хијатална хернија, полип на дебелото црево или карцином на дебелото црево – може да предизвика анемија од дефицит на железо. Гастроинтестинално крвавење може да се јави како резултат на редовна употреба на некои лекови против болки без рецепт, особено аспирин.
- Бременост. Без додаток на железо, анемија од дефицит на железо се јавува кај многу бремени жени, затоа што нивните резерви на железо треба да служат за сопствен зголемен волумен на крв, како и да бидат извор на хемоглобин за растечкиот фетус.

### Превенција

1. Можете да го намалите ризикот од анемија од дефицит на железо со внесување храна богата со железо како: црвено месо, свинско месо и живина, морска храна, грав, темно зелен зеленчук со лисја (спанаќ), сушено овошје (суво грозде и кајсии), житни растенија збогатени со железо, леб и тестенини, грашок. Вашето тело апсорбира повеќе железо од месото отколку од други извори. Ако изберете да не јадете месо, можеби ќе треба да го зголемите внесувањето храна богата со железо на растителна основа, за да се апсорбира иста количина на железо како и некој што јаде месо.
2. Изберете храна што содржи витамин Ц за да ја подобрите апсорпцијата на железо. Можете да ја подобрите апсорпцијата на железо во вашето тело со пиење сок од цитрус или јадење друга храна богата со витамин Ц во исто време кога јадете храна со висока содржина на железо. Витамин Ц во сокови од цитрус, како сок од портокал, му помага на вашето тело подобро да го апсорбира железото во исхраната. Витаминот Ц се наоѓа и во: брокула, грејпфрут, киви, лиснати зеленчуци, дини, портокали, пиперки, јагоди, мандарини, домати.

### Спречување анемија од дефицит на железо кај доенчиња

За да спречите анемија од недостиг на железо, хранете го бебето со мајчинско млеко или со формула збогатена со железо во првата година. Кравјото млеко не е добар извор на железо за бебиња и не се препорачува за доенчиња под 1 година. После 6. месец од животот започнете да го храните бебето со житни растенија збогатени со железо или пире од месо најмалку двапати на ден за

да го зголемите внесувањето железо. После една година внимавајте децата да не пијат повеќе од 500 милилитри млеко на ден. Премногу млеко честопати го зазема местоот на друга храна, вклучително и онаа богата со железо.

### ДИЈАГНОЗА

За да дијагностицирате анемија од дефицит на железо, вашиот лекар може да изврши тестови за:

- Големина и боја на црвени крвни клетки. При анемија со дефицит на железо, црвените крвни клетки се помали и побледи по боја од нормалното.
- Хематокрит. Ова е процент од вашиот волумен на крв составен од црвени крвни клетки. Нормалното ниво е генерално помеѓу 35,5 и 44,9 проценти за возрасни жени и 38,3 – 48,6 проценти за возрасни мажи. Овие вредности може да се променат во зависност од вашата возраст.
- Хемоглобин. Пониско од нормалното ниво на хемоглобин укажува на анемија.
- Феритин. Овој протеин помага во складирање железо во вашето тело, а ниското ниво на феритин обично укажува на ниско ниво на складирано железо.

Доколку вашите крвни анализи укажуваат на анемија од дефицит на железо, вашиот лекар може да нареди дополнителни тестови за да се идентификува основната причина.

### ТЕРАПИЈА

За лекување на анемија од недостиг на железо, вашиот лекар може да препорача да земате додатоци на железо. Вашиот лекар, исто така, ќе ја третира основната причина за недостиг на железо, доколку е потребно. Лекарот може да препорача таблети без рецепт за да ги надополни резервите на железо во вашето тело. Вашиот лекар ќе ве извести за точната доза за вас. Железото е достапно и во течна форма за доенчиња и деца. За да ги подобрите шансите вашето тело да го апсорбира железото во таблетите се препорачува:

- Земете ги таблетите на празен stomak. Ако е можно, земете ги таблетите со железо кога stomакот е празен. Сепак, бидејќи таблетите со железо можат да го вознемират вашиот stomак, можеби ќе треба да ги земете таблетите со железо со оброци.
- Не земајте железо со антациди. Лековите кои веднаш ги ублажуваат симптомите на печење во желудникот може да пречат во апсорпцијата на железо. Земете железо два часа пред или четири часа откако ќе земете антациди.
- Земете таблети со железо со витамин Ц. Витаминот Ц ја подобрува апсорпцијата на железо. Вашиот лекар може да препорача земање таблети со железо со чаша сок од портокал или додаток на витамин Ц.

Додатоците на железо може да предизвикаат запек, затоа вашиот лекар може да препорача и омекнувач на изметот. Железото може да го оби вашиот измет во црно, што е безопасен несакан ефект. Недостигот на железо не може да се коригира преку ноќ. Можеби ќе треба да земате додатоци на железо неколку месеци или подолго за да ги надополните резервите на железо во организмот. Општо, ќе почнете да се чувствувате подобро по една недела од лекувањето. Прашајте го вашиот лекар кога треба повторно да ја проверите крвта за да ги измерите нивоата на железо. За да бидете сигурни дека резервите на железо се надополнуваат, можеби ќе треба да земате додатоци на железо една година или повеќе.

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



# Практични и организирани



## ИСПЛАНИРАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ АЛИШТА

Не носете работи кои само ќе ги прошетате. Бидете практични и одберете парчиња облека кои навистина ќе ви бидат потребни. Изберете една од двете „тактики“ со која ќе можете да се организирате. Првата е да одберете алишта во неколку одредени бои. На пример, филтрирајте облека само во сина, бела, зелена и жолта боја. На тој начин ќе можете многу лесно да ги комбинирате своите парчиња облека и сите ќе бидат соодветни. Вториот начин за практично организирање на вашата облека е правење секојдневни комбинации. Направете онколку комбинации колку што ќе трае вашиот одмор. На пример, за еднонеделен одмор понесете седум различни комбинации и парчињата облека здилпете ги заедно.



## НЕМАТЕ МЕСТО ЗА ПАРФЕМ?

Доколку патувате со мал куфер и немате мало пакување од вашиот омилен парфем, за да не го носите со вас, испрскайте ги вашите алишта пред да го затворите куферот или, пак, помеѓу алиштата наместете парчиња хартија кои ќе ги испрскате пред да ги ставите во куфер. Ако сте од они кои не може да одат на одмор без парфем а стравувате да не се скриши, шишето на парфемот замотајте го во чорапи – или, пак, ставете го во чорапа.

## НАПРАВЕТЕ СПИСОК

Паметниот не памти, туку запишува! Направете список со сите обврски кои ги имате пред патување. Запишете ги оние работи што ви недостасуваат и треба да ги купите и сите оние работи што треба да ги најдете дома. Имајте потсетник со кој ќе бидете организирани, нема да заборавите да ги проверите сите документи и лекарства. За одредени работи размислете и за поставување аларм на вашиот телефон. Сето ова покрај тоа што ќе ви заштеди време, нема да ви даде можност да заборавите нешто пред да одите на одмор.



## ИСКОРИСТИТЕ ГО СЕКОЕ КОШЕ

Долната облека, костимите за капење, чорапите или, пак, малите декоративни парчиња може да ги сместите внатре во вашиот шешир, во некоја од патините или, пак, високите потпетици. Со цел максимално да го искористите просторот во куферот, најпрво ставете ги најголемите парчиња облека и оние кои би можеле да се истукаат. На крај, во меѓупросторот сместете ги сите мали парчиња облека. Одберете алишта што можете да ги завитките во ролна и на тој начин ќе заштедите дополнителен простор. Искористете ги сите џебови и патентни делови како на куферот, така и на алиштата.

### Бонус BETTY совет

Ако патувате со авион, со цел брзо да го забележите вашиот куфер при излез од аеродром и за да не дојде до забуна со која ќе се измеша со нечиј куфер, на него заврзете панделка во некоја впечатлива боја.

## СЕКОЈДНЕВНО ДОПОЛНУВАЊЕ НА ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ

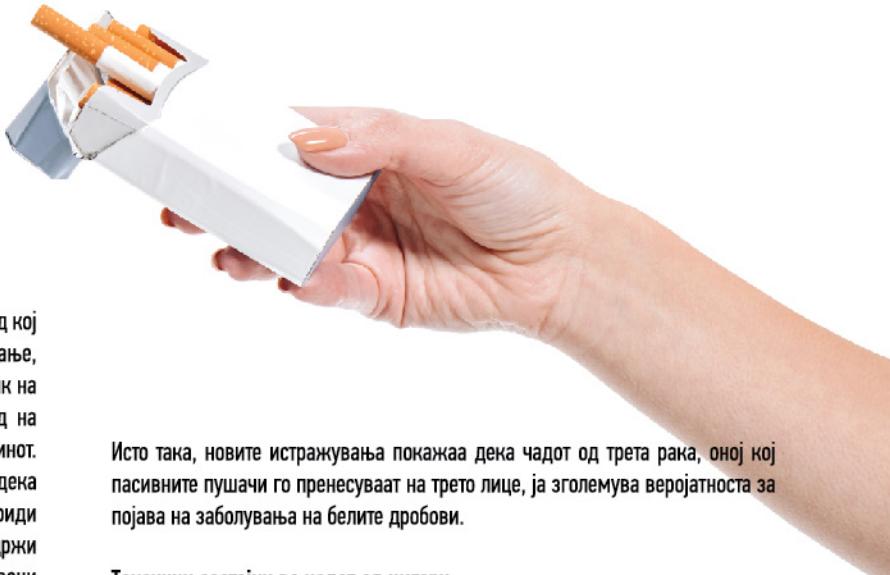
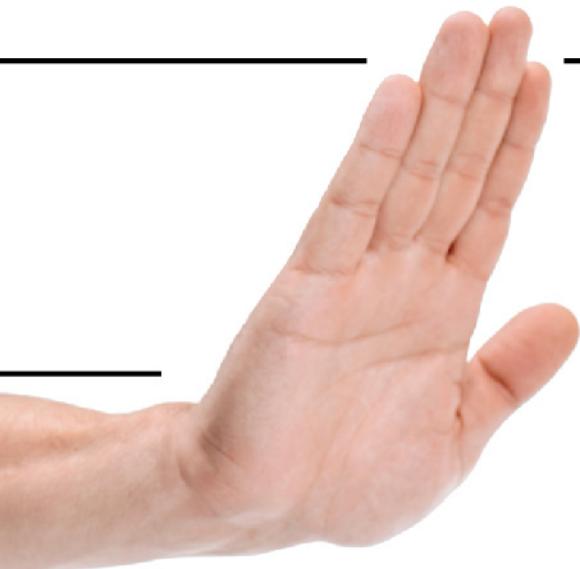
- Содржи 14 витамињи, 12 минерали и ЛУТЕИН
- Го зајакнува имунолошкиот систем
- При зголемен физички и ментален напор
- При секојдневна изложеност на стрес
- За побрзо опоравување од болести
- За надополнување при недостаток на витамињи и минерали во исхраната
- Се препорачува по една капсула дневно, за задоволување на дневните потреби

**SYN**ergy<sup>®</sup>

ПРИРОДНИ ВИТАМИНИ



# ОДВИКНУВАЊЕ ОД ПУШЕЊЕ



Според Светската здравствена организација тутунски производ е производ кој е целосно или делумно направен од тутун кој е наменет за пушење, шмукање, цвакање и вдишување. Додека, пак, тутунски корисник е секој корисник на каков било тутунски производ. Пушењето е масовна појава и втор вид на злоупотреба на психоактивни супстанции (никотин), веднаш по кофеинот. Истражувањата покажале дека мажите повеќе пушат кога се уморни, додека жените пушат во стресни ситуации. Никотинот и другите слични алкалоиди влијаат на психоактивната состојба и заедно со катранот (остаток кој содржи смола и други пропратни соединенија) имаат негативни здравствени последици. Тие последици вклучуваат рак на белите дробови, рак на грлото и рак на устата, срцеви болести, удари, емфизем, хроничен бронхитис и дегенерација на кожата. Повеќето луѓе го поврзуваат пушењето цигари со проблемите во дишните органи и појавата на рак на белите дробови. Истражувањата покажуваат дека пушењето цигари е одговорно за околу една петтина од сите смртни случаи предизвикани од срцеви болести. Пушачите имаат од два до четири пати поголем ризик од болести на кардиоваскуларниот систем и околу 70 проценти повисок ризик од смртност како последица на болестите на кардиоваскуларниот систем во споредба со непушачите.

Никотинот, основната психоактивна хемикалија во тутунот, според тоа и во цигарите, создава психолошка зависност, но не и физиолошка (при прекин на консумирање цигари не доаѓа до соматски синдром на повлекување во себе, каков што предизвикуваат дрогата или алкохолот). Според статистиките, секоја испушена цигара го намалува животниот век на пушачот за 11 минути. Скоро една половина од пушачите умираат од болести предизвикани од цигарите и во просек губат по 14 години од животот. Кај бебињата на трудниците-пушачи се појавуваат вродени мани, како и психички и физички пречки во развојот. Докажано е дека чадот од цигарите е штетен и за пасивните пушачи. Чадот кој го внесуваат пушачите во себе содржи поголем број на канцерогени материји отколку оној кој го издишуваат и содржи помали честички, кои полесно се апсорбираат во клетките на телото. Пасивниот чад може да предизвика рак на белите дробови и кај непушачите, како и болести на срцето кај возрасните. Кај деца кои се изложени на пасивен чад може ненадејно да се појават инфекции на ушите, на дишните патишта, како и напади на астма. Научните докази покажаа дека секое изложување на пасивен чад е опасно.

Исто така, новите истражувања покажаа дека чадот од трета рака, оној кој пасивните пушачи го пренесуваат на трето лице, ја зголемува веројатноста за појава на заболувања на белите дробови.

## Токсични состојки во чадот од цигари

Чадот од цигари се вдишува во белите дробови и од таму патува низ телото, предизвикувајќи штета на бројни начини, вклучувајќи:

-Никотинот стигнува до мозокот за 7 до 10 секунди по вдишувањето на чадот. Никотинот е пронајден во секој дел од телото на пушачот, вклучувајќи го и мајчинот млеко. Исто така, зависноста е како од хероин.

-Јаглерод моноксидот, кој е присутен во чад од цигари, се врзува за хемоглобинот во црвените крвни клетки, спречувајќи ги овие клетки да го носат целиот кислород што го содржат. Ова може да доведе до симптоми на труење со јаглерод моноксид.

-Агенсите што предизвикуваат рак (канцерогени) во чадот од тутун ги оштетуваат важните гени кои го контролираат растот на клетките, предизвикувајќи при нивното растење абнормално или пребрзо да се препродуцираат. Повеќе од 70 такви хемикалии предизвикувачи на рак се идентификувани во чадот од цигари до денес.

-Пушењето влијае на функционирањето на имунолошкиот систем, предизвикувајќи оксидативен стрес. Ова, од своја страна, предизвикува мутација на ДНК. Исто така, се смета дека оксидативниот стрес придонесува во процесот на стареенje. Антиоксидантите се природен начин на борба против оштетувањето при оксидативниот стрес кој го предизвикува во клетките на телото. Пушачите имаат помалку антиоксиданти во својата крв отколку непушачите.

-Пушењето е поврзано со повисоки нивоа на хронично воспаление, уште еден штетен процес кој може да резултира со оксидативен стрес.

-Чадот од цигари содржи радиоактивни тешки метали кои „се држат“ до катранот што се собира во белите дробови на пушачите. Со текот на времето се верува дека ова е еден од факторите на ризик за рак на белите дробови кај пушачите.

## Како чадот од цигарата дејствува на човековиот организам

Чадот од цигарите има силен влијание и тоа на бронхиите (во белите дробови) предизвикувајќи: кашлица, долготрајно кашлање, особено наутро темен искашлок. На белите дробови: со зголемувањето на бројот на испуштени цигари се зголемува опасноста од појава на рак на белите дробови. Ако се пушки по 20 цигари на ден во текот на 20 години, шансата за добивање рак на белите дробови е 1:14 или 1:10 кај оние што пушат по 30 цигари дневно во текот на 20 години (во чадот од цигарата се ослободува бензпирен, нитрозамин и други канцерогени материји). На горните дишни патишта: постои зголемена опасност од појава на рак на усните, јазикот, усната празнина, грлото и хранопроводникот, поради присуството на материји кои се содржани во катранот. На срцето и крвотокот: кај лица кои пушат над 20 цигари на ден во текот на 20 години, 3 пати е поголема шансата за добивање срцев инфаркт. На мозокот: постои опасност од хронично (длготрајно) труење со јатлерден моноксид со зафаќање на сите функции на мозокот, особено моктата на запазување, што е особено значајно за пушачите-возачи. Исто така, поради промени во крвните садови на мозокот, може да дојде до појава на мозочен удар (шлог). На екстремитетите, особено на нозете: стеснувањето на крвните садови доведува до силни болки особено во нозете, во потешки случаи води до затнување на крвните садови и до изумирање на ткивата. На другите органи: рак на желудникот, хранопроводникот, панкреасот, бubreзите и мочниот меур многу почесто се јавува кај пушачи, отколку кај непушачи. На кожата: кожата побрзо старее, почесто се јавуваат брчки кај пушачите. Сиво-жолтата кожа е одраз на дејството на никотинот врз крвните садови на кожата. Врз сексуалниот живот: вдишениот чад од цигари е најчестата причина за неплодност кај мажите, како и за импотенција. Врз временоста: тешки оштетувања на плодот, поради пушењето на мајката уште во првите денови на бременоста (принудно пасивно пушење на нероденото, за време на хроничното труење со јатлен моноксид). Бебето се раѓа со намалена телесна тежина (за 300–500 г.), а следува и забавување на менталниот развој на детето. Врз квалитетот на животот: придржните дејства на пушењето се појавуваат во средните години од животот и можат да влијаат врз квалитетот и задоволството во животот преку оштетување на крвотокот, потреба од воздух, појава на ангина пекторис и др. Сите овие нарушувања може да се појават по еден подолг период (по 1-2 децении).

## Одвикнување од пушење

Во денешно време распространетоста на информациите за штетноста на пушењето се толку големи што, всушност, не постои човек кој не знае дека пушењето е штетно за здравјето. Некои поради тоа се држат подалеку од овој порок, но често луѓето го избегнуваат фактот дека цигарите можат да бидат смртоносни и продолжуваат да уживаат во пушењето. Од друга страна, денес сè повеќе пушачи се обидуваат да се откажат од цигарите. Дел од нив поради финансите, а дел поради тоа што сакаат да го заштитат своето и здравјето на своите најблиски. Откажувањето е тешко, но не и невозможно. Милиони луѓе низ светот секоја година се откажуваат од оваа штетна навика. Потребно е да постои сила мотивација, волја и да се побара медицинска помош.

Зависноста од тутун претставува хронично заболување, стекнато особено за време на адолосценцијата. Како и да е, секој здравствен работник мора да ја смета употребата на тутун како опасна по здравјето, дури и ако не постои зависност од тутун. Мал е бројот на возрасни луѓе што пушат само од навика, без да постои зависност од тутун.

Успешното откажување од пушењето (ремисија) претставува комбинација од терапевтско образование, бихејвиорална помош и фармакотерапија. Веројатноста за успех зависи од подготвеноста и мотивацијата на корисникот на тутун да се откаже, од никотинската зависност, од возрастта, коморбидитетот и од многу други лични фактори.

Некои пушачи се откажуваат без да им се укаже каква било помош, така што кај некои помош не е потребна. Но, факт е дека голем број на пушачи имаат потреба да им се укаже соодветна помош.

Зависноста од тутун е хронична болест со висок ризик на појава на релапс по престанокот на употребата на тутун. Кај половината од пушачите што се откажале од пушчење релапс се јавува уште во текот на првата година. Процентот на појава на релапс е поголем во првите недели од откажувањето, така што во клиничката пракса се препорачува долготрајно следење, во период од најмалку шест месеци, а по можност и 12 месеци, со цел да се потврди апстиненцијата и да се покрие периодот на највисок ризик за појава на релапс. Дури и по неколку години апстиненција, ризикот од релапс е сè уште висок. Кризата за цигара е главниот фактор на појавата на релапс. Кризата за цигара, која тешко може да се контролира, треба да се третира со едно напредно советување (помош) и/или фармакотерапија. При секој контакт со пациентот треба да се прави процена на кризата за цигара и на апстиненцијалните симптоми. Неконтролираните кризи за пушчење и неконтролираните апстиненцијални симптоми треба да се третираат со засилено советување (помош) и/или фармакотерапија. При третирањето на кризата за цигара, стандардниот третман може да се надополни со одредени препарати на никотинската заменска терапија (НЗТ), особено во случај на акутни состојби, но потребни се нови студии на процена и нови ефективни методи за третман на кризата за цигара.

Јасен, но краток совет за престанок на пушчењето, обезбеден од кој било давател на здравствени услуги, значително ја зголемува мотивацијата кај пациентот за откажување и степенот на апстиненцијата. Анализата на времетраењето на контактот помеѓу лекарот и пациентот укажува дека минималната консултација (3 – 5 минути) што ја нудат некои лекари, ја зголемува долготрајната апстиненција од пушчење. Постојат некои докази што укажуваат на тоа дека е поефективно да му се понуди помош за откажување на секој пушач, без оглед на неговата подготвеност да се откаже од пушчење, отколку да му се нуди совет во врска со здравјето во услови на зголемување на обидите за откажување кај пациентот. Минималната консултација (исто така, позната како краток совет) може да има суштествено влијание врз јавното здравје, поради големиот број пушачи што се консултираат со лекарите секоја година. Сите здравствени работници, односно општите лекари, матичните лекари, лекарите по трудова медицина, специјалистите, хирургите, медицинските сестри, акушерките и стоматолозите треба да им нудат минимална консултација на лицата кои употребуваат тутунот. Стоматолозите и стоматолошките техничари можат да бидат ефективни во евалуацијата на состојбата и во советувањето на пушачите да се откажат од пушчење. Успешното откажување од пушчењето (ремисија) претставува комбинација од терапевтско образование, бихејвиорална помош и фармакотерапија. Никотинските заменски терапии се достапни во форма на трансдермални препарати (лепенки), препарати за перорална употреба (гуми за џвакање, пастили, сублингвали таблети, инхалатори), а во некои земји и во форма на назален спреј. Во последно време дозирањето е приспособливо, така што ретко се користи фиксното дозирање.

д-р Ариф Пини  
спец. по интерна медицина



# КАКОВ ОДМОР ТИ ТРЕБА?

## 1. НА РАБОТА ТИ СЛЕДУВА ЕДЕН СЛОБОДЕН ДЕН. КАКО ЏЕ ГО ИСКОРИСТИШ?

- A) Целиот ден ќе го поминам во чистење дома
- B) Ќе го искористам за шопинг
- C) Со пријателите ќе одам на прошетка во природа

## 2. ДОБИВАШ НАСЛЕДСТВО КОЕ ВРЕДИ МНОГУ. КАКО ЏЕ ГИ ИСПЛАНИРАШ ПАРИТЕ?

- A) Веднаш ќе ги вложам во недвижнини и ќе ги дуплирам парите
- B) Се разбира, ќе направам план за да прошетам тропски и далечни дестинации
- C) Дел од парите ќе ги споделам со моите најблиски

## 3. КАКВИ ДОКУМЕНТАРЦИ САКАШ ДА ГЛЕДАШ?

- A) Историски – секогаш сакам да научам нешто ново
- B) Луксузни вили и биографии на познати личности
- C) Документарци за природата и животните

## 4. КОГА СЕ ВРАЌАШ ОД ОДМОР...

- A) Планирам следно патување или веднаш се враќам на работните обврски
- B) Ми требаат три дена за да се вратам во нормала
- C) Си продолжувам со секојдневието како ништо да не се сменило

## 5. НА ОДМОР, ЗА ТЕБЕ НАЈВАЖНО Е...

- A) Сè да биде беспрекорно и да можам навистина да одморам... И да, да биде чисто
- B) Да знам каде ќе се движам, што ќе јадам и кои се условите на плажа...
- C) Да има мир и тишина

## 6. КОЕ Е ТВОЕТО ОМИЛЕНО ГОДИШНО ВРЕМЕ:

- A) Пролет и есен
- B) Лето
- C) Сите годишни времиња имаат своја убавина

## 7. АКО ТРЕБА ДА СЕ ОПИШЕШ, ТИ НА ОДМОР СИ...

- A) Организиран/а...
- B) Со високи очекувања и специфични барања
- C) Спонтан/а

### НАЈМНОГУ ОДГОВОРИ ПОД А

Кога станува збор за одмор, не сакаш изненадувања. Каде и да одиш, ти си од оние луѓе кои месеци пред одмортот знаат колку работни денови ќе искористат, каде ќе прошетаат и што ќе видат, кои се најпознатите ресторани и барови... Сакаш секој момент да ти биде добро искористен и исполнет. Покрај плажа, ти сакаш и прошетки во градови каде можеш да научиш повеќе за нивната култура и историја.

### НАЈМНОГУ ОДГОВОРИ ПОД Б

Сакаш раскош, луксуз и комотност. Ти си од оние луѓе кои доколку не може да си дозволат добар одмор и убава дестинација, воопшто не планираат патување. Сакаш да се шеташ на златни и песочни плажи, да пробаш различна храна и секоја сезона да има барем едно ново парче облека или костим за капење. За тебе фотографиите од одмортот се исто така важни колку што и самиот одмор.

### НАЈМНОГУ ОДГОВОРИ ПОД В

Вистински авантурист. Сакаш да бидеш дел од природата, да се оддалечиш од градскиот метеж и да се почувствуваш дека си во друг свет. Не е важно каде ќе одиш, бидејќи знаеш дека ќе се снајдеш секаде и под секакви услови. Сакаш да истражуваш и да се дружиш со непознати личности. Планината, шаторот и кампувањето се твоја дефиниција за убав одмор.





ЗДРАВЈЕ ОД ПРИРОДАТА

# HAPPY AGE

Happy Age таблетите придонесуваат за оддржување на нормална менопауза. Едно пакување содржи 30 дневни и 30 ноќни таблети.

Дневните таблети содржат фосилизиран корален Калциум кој што помага за одржување на нормални коски, Мака која го поддржува телото во случај на физички и ментален замор, Црвена детелина и Црн кохор кои придонесуваат за оддржување на нормална менопауза.

Ноќните таблети содржат Магнезиум, фосилизиран корален Калциум и Валеријана која помага за релаксација.



**ERBA VITA**  
NATURE IN SCIENCE

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

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

o.b.<sup>®</sup>  
ORGANIC

НОВО

Super

100% Organic Cotton  
For Natural Protection

Normal

100% Organic Cotton  
For Natural Protection

16 Tampons

100% оргапски памук\*

\* Тампоните се направни од 100% сертифициран памук.

# Како влијаат високите температури на нашите миленици?

Летните горештини не асоцираат на уживање, вода и плажа, но и на заштитни креми, избегнување места без сенка и долго пешачење преку ден.

Дали знаете дека и за нашите миленици важат истите правила?

Директното изложување на високи температури може негативно да влијае на здравјето на животните. Исто така, долготрајната изложеност на сонце може да му наштети на миленикот. Летото значи повеќе престој надвор за домашните миленици, но треба да се земе предвид дека тоа носи и вистински проблеми кај нив. Прегревањето исто може да биде фатално.

Најчестиот резултат при изложување на високи температури доведува до два критични случаи, како топлотен удар и сончаница. Ако во тие случаи не се интервенира на време од страна на ветеринарен доктор, може да биде трагично.

Кучињата и мачките не ја регулираат телесната температура со потење како луѓето, туку со испарување преку забрзано дишење. Како за топлотниот удар, така и за сончаницата прегревањето е главниот показател дека се менува здравствениот статус на миленикот, настанува хиперемија на мозокот и мозочните обвивки, при што доаѓа до пореметување на функциите за регулација на температурата, дишењето и крвотокот.

## Како да препознаете топлотен удар?

- забрзано дишење
- зголемена телесна температура/тресење
- зачестено пиње вода
- грчење на мускулатура
- дезориентација
- повраќање.

Поради ваквите клинички знаци сопствениците се вознемирени од сликата на нивниот миленик, па честопати ги фаќа паника. Итноста бара и третман во истиот момент кога ќе се забележат првите симптоми. Сопственикот треба да го однесе миленикот во сенка, а главата да му ја крене на повисоко. Треба да го легне на страна и да го разлади со ладна вода, а во меѓувреме итно да го бара матичниот ветеринар. Шансите за спас зависат од времетраењето на реакцијата.

## Како да спречите топлотен удар?

- не го изложувајте миленикот долго време на сонце
- дневните прошетки да бидат наутро или во доцните попладневни часови



- постојано да има свежа вода
- местото каде престојува да биде во сенка.

Препорачувам да се избегнуваат прошетки кога е премногу топло, особено по асфалтирана површини, сопствениците треба да внимаваат и при транспортот на нивните миленици, во никој случај да не ги оставаат сами во автомобил!

Како резултат на прошетки на вжештен асфалт може да дојде и до повреда на самите шепички (изгореници, крвавење, кривење итн.). Бидејќи потните жлезди на кучињата се наоѓаат на шепите, и преку нив се врши дел од терморегулацијата, сопствениците навистина треба внимателно да се грижат за нив.

Доколку е неопходно да излезете со вашиот миленик, понесете си доволна количина вода и барајте ги сенките каде и самиот асфалт има пониска температура.

д-р Александра П. Мурцева, ДВМ



# ХОРОСКОП

## АВГУСТ



ОВЕН 21.03-20.04

Време е да се фокусирате на себе и вашите лични потреби да бидат први на списокот приоритети во вашиот живот. Ве очекува прекрасен период во кој голем дел од промените во вашиот живот ќе бидат во ваша корист. Закажете си третмани за нега и разбавување, купете го парчето облека за кое размисувате подолго. Разглете се со сето она што ќе придонесе за вашата среќа.



БИК 21.04-20.05

Здравјето во голема мера зависи од квалитетот на вашиот сон, кој во последно време е доста нарушен и недоволен. Нарушениот сон покрај вашето физичко здравје ќе влијае и на менталното здравје, создавајќи вознемиреност и стрес. Не заборавајте дека ќе дојде ден кога ќе треба да ја платите цената на претерувањето во нездравата храна и шеќерните напитоци.



БЛИЗНАЦИ 21.05-20.06

Постојат работи кои ќе го одвлечат вашето внимание и ќе направат да се занемарите себеси. Не прекинувајте ги здравите навики и продолжете со спортските активности. Никој не е ссовршен, но секој од нас се труди да биде најдобрата верзија од себе. Бидете опкружени со луѓе кои знаат колку вреди менталното здравје и избегнувајте ги оние што придонесуваат за вашето лошо расположение.



РАК 21.06-20.07

Љубовта за вас претставува движечка енергија која ве води во секојдневието. Иако тоа ве најчесто ве асоцира на некоја сакана личност, овој месец сета љубов што ја чувствуваате во себе подадете си ја на вашето тело. Направете нов ред во вашето секојдневие. Стекнете нови здрави навики и сето тоа правете го со љубов кон вашето здравје.



ЛДЕВИ 21.07-21.08

Ве очекува период во кој ќе бидете запрепастени колку луѓето немаат трпение и колку се создава притисок за сосема неважни и минливи работи. Бидете опкружени со мир и спокој со цел да се заштитите од тензичната атмосфера која ќе завладее. Доколку во овој период планирате да патувате, потрудете се да се оддалечите од сите обврски и да ја вратите својата енергија.



ДЕВИЧА 22.08-22.09

Планетарното движење овој месец ви предвидува нетипично смели одлуки и нереално позитивни проценки. Никогаш не заборавајте дека не можете да сте секогаш во право. Некогаш е потребно да ги послушате и луѓето околу вас. Защитувајте се од сончевите зраци и секогаш негувајте ја вашата кожа со тоа што таа ќе биде доволно хидрирана и сјајна.



ВАЛА 23.09-22.10

Вашето здравје е вашата најголема инвестиција. Доколку сте од оние кои не обрнувале големо внимание на ова, време е да започнете. Воведете ред во вашето секојдневие. Започнете со онаа физичка активност која најмногу ви годи, научете нови здрави рецепти и хранете се правилно. Доколку имате хронични заболувања, потребно е да имате контрола над нив.



СКОРПИЈА 23.10-22.11

Понекогаш е тешко да ги дефинирате своите чувства. Вашата постојана потрага по правдата најчесто ве носи до центарот на случувањата. Сакајќи да им помогнете на луѓето околу вас, може да си наштетите себеси. Затоа, овој период смирете ги своите страсти и ставете се на прво место. Стресот е тесно поврзан со вашето физичко здравје.



СТРЕЛЕЦ 23.11-21.12

Вашите измешани чувства може да ве водат до тешки патишта и погрешни одлуки. Трајки по скалите на успехот ги занемарувате своите желби и соништа. Искористете ги позитивните вибрации на планетите и започнете со нешто што ќе биде за вас потполно ново и непознато. Моќта на потврста е неверојатна и може да ве донесе до изненадувачки места.



ЈАРЕЦ 21.12-19.01

Ви претстоји период во кој ќе се чувствуваате многу енергично. Вашата добра благосостојба ќе се рефлектира и на вашето расположение. Постојано ќе сакате да бидете опкружени со луѓе кои ќе го следат вашето темпо. Внимателно со брзата храна и алкохолот. Доколку се соочувате со главоболки, зголемете ја количината на вода што ја пиете во текот на денот.



ВОДОДУЈА 20.01-18.02

Вашето расположение зависи од здравјето на вашето тело и вашиот ум. Доколку почувствуваате каква било промена во своето тело, не одложувајте ги лекарските прегледи и бидете одговорни за водење грижа за самите себеси. Свездите предвидуваат нетипично мирен период за вас, затоа искористете го за одмор и релаксација.



РИБА 19.02-20.03

Вашето срце е на вистинското место кога се грижите за себе, како и за другите. Треба да бидете охрабрени да имате здрави оброци, да вежбате и да одмарате. Бидете внимателни ако се најдете во врска со некој што ви го кажува спротивното, кој можеби ќе се потруди да го наметне мислењето дека е најважно да се грижите за потребите на другите за да докажете дека ги сакате. Ова е стапица за вас и мора да барате партнерства со луѓе кои ги споделуваат вашите здрави навики.

# ПРОНАЈДЕТЕ ЈА НАЈБЛИСКАТА АПТЕКА СО ОЗНАКА BETTY

<b>БИТОЛА</b>	<b>КРИВА ПАЛАНКА</b>	<b>ПРОБИШТИП</b>	<b>АПТЕКА НИКА ФАРМ 1</b>	<b>АПТЕКА ЖАНИНА</b>
АПТЕКА ВИОЛА 047-222-235	ГРДСКА АПТЕКА 031-375-012	АПТЕКА ЕМА ФАРМ 032-482-666	02-2545-111 АПТЕКА ОМЕГА ФАРМ 1 02-3125-202	034-346-972 АПТЕКА ЖАНИНА 2 079-273-700
АПТЕКА НЕО ФАРМ 047-224-301	<b>КРИВОГАШТАНИ</b>	<b>РАДОВИШ</b>	АПТЕКА ОМЕГА ФАРМ 3 02-3114-086	АПТЕКА ПАНАЦЕА 034-320-395
АПТЕКА ФАРМ-ЗДРАВЈЕ 047-223-039	АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 4 048-471-987	АПТЕКА ФИЛИП ВТОРИ 071-945-549	АПТЕКА ОПИУМ 02-2440-335	АПТЕКА ФАРМАКА 034-322-251
АПТЕКА ФАРМ-ЗДРАВЈЕ 2 047-242-039	<b>КУМАНОВО</b>	<b>РЕСЕН</b>	АПТЕКА ОСКАР ЛЕК 02-3132-227	<b>ТЕТОВО</b>
<b>ДЕМИР ХИСАР</b>	АПТЕКА АДОНИС 031-411-098	АПТЕКА СИГИА-ФАРМ 047- 454-360	АПТЕКА ПАВЛОФАРМ 02-2467-589	АПТЕКА БАМИ КОР МЕДИКА 044 335 747
АПТЕКА ДЕХИ ФАРМ 047-276-644	АПТЕКА ДАФИНА 031-413-977	АПТЕКА ФАРМА-ЛЕК-2005 047-452-553	АПТЕКА ПОЛИН 02-2432-002	АПТЕКА ГРАДСКА ТЕТОВО 044-334-425
<b>ГЕВГЕЛИЈА</b>	АПТЕКА ИСИДОРА 031-550-635	<b>СКОПЈЕ</b>	АПТЕКА ПОЛИН 2 02-2448-040	АПТЕКА ЕЛИКСИР 070-887-393
АПТЕКА НИМА 034-214-562	АПТЕКА КАМИЛИЦА 031-550-603	АПТЕКА АЛОЕ 02-2039-915	АПТЕКА РЕГИНА 02-2622-205	АПТЕКА БИОФАРМ 044-344-292
<b>ГОСТИVAR</b>	АПТЕКА НОВАЛЕК 031-422-111	АПТЕКА АМБРОЗИЈА ФАРМ 02-3224-399	АПТЕКА САРА ФАРМ 02-2792-880	АПТЕКА ВИТАЛ ФАРМ 071-536-614
АПТЕКА БОТАНИК 042-211-413	АПТЕКА ФАРМАЛЕК 031-416-503	АПТЕКА АНДРЕА ЛЕК 02-3225-422	АЕРОДРОМ 075-239-975	АПТЕКА ДУШИЦА ФАРМ 044-451-002
АПТЕКА ДИТИ ФАРМ 042-212-164	АПТЕКА ФИЛИЗ 031-416-700	АПТЕКА ВИВАЛЕК 1 02-2617-740	АПТЕКА САРА ФАРМ 1 02-2778-709	АПТЕКА МЕДИКА 044-339-466
АПТЕКА ДИТИ ФАРМ 3 042-622-888	АПТЕКА КАИСЕР ФАРМ 078-452-702	АПТЕКА ВИВАЛЕК 2 02-2562-222	АПТЕКА САРА ФАРМ 2 02-3220-049	АПТЕКА ФАРМАКОН 071-547-912
АПТЕКА ПРО-ФАРМ 042-213-132	АПТЕКА ЗАНИ ФАРМ 031-445-434	АПТЕКА ВИВАЛЕК 3 02-2573-953	АПТЕКА САРА ФАРМ 4 02-3113-129	АПТЕКА САНО ФАРМ
АПТЕКА ВИВАЛЕК 4 042-313-496	<b>НЕГОТИНО</b>	АПТЕКА ГОЛД МУН 2 02-2616-338	АПТЕКА САРАЈ ФАРМ 02-2057-069	<b>с.ПИРОК</b>
АПТЕКА МЕД-ФАРМ <b>с.ЧЕРАНЕ</b> 042-321-363	АПТЕКА НЕГОТИНО 1 043-361-433	АПТЕКА ГОЛД МУН 3 02-2635-555	АПТЕКА СТЕМ 02-3176-335	АПТЕКА ХЕРБА ФАРМ 2
АПТЕКА ГЕНИУС-ФАРМ <b>с.ДОБРИ ДОЛ</b> 042-311-229		АПТЕКА ГОЛД МУН 5 02-2431-600	<b>ШТИП</b>	<b>с.ТЕАРИЦЕ</b>
АПТЕКА АЛБИ ФАРМ <b>с.ГРАДЕЦ</b> 071-822-270	<b>НОВО СЕЛО</b>	АПТЕКА ГОЛД МУН 7 070-269-866	АПТЕКА БИОЛЕК 032-391-777	071-224-827
<b>КАВАДАРЦИ</b>	АПТЕКА БИО-ЛЕК 046-260-580	АПТЕКА ГОЛД МУН 9 02-2666-840	АПТЕКА ДИЈАНА 032-392-707	АПТЕКА МЕНА ФАРМ
АПТЕКА ФАРМАКОН-ЛЕК 043-411-891	АПТЕКА КАВАЈ 046-260-940	АПТЕКА ДА-ЈАНА-ФАРМ 02-2655-500	АПТЕКА ЗДРАВЈЕ 1 078 264 148	<b>ВЕВЧАНИ</b>
АПТЕКА ФАРМАНЕА 043-550-900	АПТЕКА ПАШОЛИ 046-255-070	АПТЕКА ДАТЕЛ ФАРМА 02-2612-536	АПТЕКА ЗДРАВЈЕ 2 078 264 141	АПТЕКА БЕЛАДОНА 070 -362 -210
<b>КИЧЕВО</b>	АПТЕКА ПЛАНТА 046-250-533	ЦЕНТАР 075 265 564	АПТЕКА МЕДИФАРМ 032-394-143	<b>ВЕЛЕС</b>
АПТЕКА ХЕРБА 1 045-223-978	АПТЕКА ХЕЛЕДОНА 046-257-744	АПТЕКА ДНА АННИ ФАРМ 3 02-2445-935	АПТЕКА РАДОЛЕК 032-380-190	АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 1 043-235-121
АПТЕКА ХЕРБА 2 045-261-265	<b>ПРИЛЕП</b>	АПТЕКА ЈАСМИН 02-2794-349	<b>СТРУГА</b>	АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 2 043-251-005
АПТЕКА БЛИНА 045-222-550	АПТЕКА 2005 ВИВА ФАРМ 048-400-901	АПТЕКА ЛАЈФЛАЈН 02-3075-576	АПТЕКА БЕЛАДОНА 046-786-750	АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 3 043-230-121
<b>КОЧАНИ</b>	АПТЕКА БИОЛЕК 048-416-208	АПТЕКА ЛИНЦУРА 02-2434-600	АПТЕКА ХАМАМЕЛИС 046-702-706	АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 4 043-225-255
АПТЕКА ФИТОМЕД 033-273-805	АПТЕКА КАРАКАШ 1 048-414-722	АПТЕКА ЛИНЦУРА 2 02-3114-303	АПТЕКА ХАМАМЕЛИС 2 046-702-706	АПТЕКА ЖИВА ФАРМ 5 078-371-585
АПТЕКА ХИГИЈА ФАРМ 033-271-522	АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 1 048-422-551	АПТЕКА МАК ФАРМ 02-3071-289	<b>СТРУМИЦА</b>	АПТЕКА МАГНА ФАРМ 2 043-211-499
АПТЕКА ИРИС 033-272-820	АПТЕКА МЕНТА ФАРМ 5 048-550-110	АПТЕКА МАКМЕДИКА 02-2031-082	АПТЕКА ВЕРБЕНА 034-551-031	<b>ВИНИЦА</b>
АПТЕКА ИРИС 2 033-271-645	АПТЕКА ОРТОФАРМ 048-436-100	АПТЕКА НЕЛА ФАРМ 02-2477-900	АПТЕКА ВЕРБЕНА 2 034-550-519	АПТЕКА АРКА 033-362-685
		АПТЕКА НИКА ФАРМ 02-2572-801		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

### Спорт актив со вкус на лимон

Магнезиумот придонесува за електролитен баланс  
и нормален енергетски метаболизам.



...бидејќи Вашето семејство го заслужува најдоброто.